



350 gram
groenten per
portie *

Kruidige gehaktballetjes in tomatensaus

met rijst en Chinese kool

Onze Chinese Kool heeft het Demeter keurmerk wat staat voor biodynamische landbouw en voeding. Demeter boeren gaan nog een stapje verder dan biologische boeren. Chinese kool is geschikt om te bakken, stoven of in de stamppot. Het is ook heel leuk en lekker om de koolbladeren te vullen met vlees, groente of rijst.

35 min | 796 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Verse koriander	g	5	5	10	10
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Chinese kool	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de knoflook. Snijd de koriander klein. Kneed het gehakt met de helft van de koriander, knoflook, ras el hanout, zout en peper en rol er kleine ovale balletjes van.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de gehaktballetjes op een middelhoog vuur rondom bruin. Voeg de tomatenstukjes toe en breng op smaak met zout en peper. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Was de bladeren van de Chinese kool, verwijder de stronk en harde kern en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de kool in 10 minuten krokant gaar. Strooi de overgebleven koriander erover.
5. Serveer de rijst met de gehaktballetjes in tomatensaus en de gebakken kool.

Tip: Hou je van pittig? Meng dan wat chilivlokken door het gehakt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

