



## Chinese kool met kokos en rozijnen

rundergehakt en aardappelblokjes

Chinese kool is een bladgroente en heeft niet de typische koolsmak. De smaak is enigszins zoetig en de bite blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. Hij is geschikt voor roerbakken, bakken, koken en is ook rauw erg lekker. Vandaag combineren we Oost en West in dit gerecht.

30 min | 842 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   |
|------------------------|----|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, vastkokend | g  | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Rundergehakt           | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Knoflookteen           | st | 1   | 1   | 2   | 2    |
| Chinese kool           | st | 0.5 | 1   | 1   | 2    |
| Kokosmelk              | ml | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Rozijnen               | g  | 10  | 15  | 25  | 25   |

*zelf toevoegen:*

|                      |    |   |   |   |   |
|----------------------|----|---|---|---|---|
| Bakolie              | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kerriepoeder         | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sojasaus             | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zout en (chili)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. Was of schil de aardappel, snijd in kleine blokjes en kook in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Verhit intussen olie in een wok en bak het gehakt rul. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper. Schep het vlees uit de pan en zet opzij.
3. Verwijder de buitenste bladeren van de Chinese kool. Snijd in de lengte doormidden en vervolgens in smalle reepjes. Roerbak de kool 5-8 minuten in het bakvet van het vlees. Schep het gehakt terug in de pan en voeg de kokosmelk, rozijnen en sojasaus toe. Schep alles goed door elkaar.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de voorgekookte aardappelblokjes in 8-10 minuten goudbruin. Breng op smaak met zout.
5. Verdeel de gebakken aardappels over de borden en schep het kool-gehaktmengsel erbij.

*Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal toe.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

