



320 gram
groenten per
portie *

Pittige lamsgehaktballetjes met rijst

witlof en puntpaprika

Dit gerecht is een vitaminebommetje! Dat komt omdat witlof en paprika heel veel vitamine C bevatten. Wist je dat een rode paprika 2 keer zo veel vitamine C bevat als een groene paprika? De gele en rode paprika's beginnen als groene paprika's en verkleuren naarmate ze rijper worden. Rode en gele paprika's zijn zoeter dan de groene variant en daardoor gewilder.

35 min | 719 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
Lamsgehakt	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Verse koriander	g	5	5	10	10
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Witlof	st	1.5	3	4	6
Puntpaprika	g	150	300	450	600
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Tamari (of sojasaus)	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 en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng het lamsgehakt op smaak met chilivlokken, zout en peper. Snijd wat van de verse koriander klein, meng een deel door het gehakt en vorm met je handen kleine gehaktballetjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de lamsgehaktballetjes op een middelhoog vuur bruin en gaar in circa 10 minuten. Schud de pan regelmatig.
3. Pel en snipper de knoflook. Was de witlof, haal de blaadjes los van de stronk en snijd in de lengte in repen. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de puntpaprika en witlof 5-7 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur lager, pers de knoflook erboven uit en blus af met tamari (of sojasaus).
5. Schep de voorgerekookte rijst bij de gehaktballetjes en verwarm kort mee. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de rijst met lamsgehaktballetjes met de groenten ernaast.

Tip: Heb je weinig tijd? Bak het gehakt dan rul in plaats van gehaktballetjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

