



300 gram
groenten per
portie *

Kleurige sushibowl met radijsjes

Beluga linzen en een pittig limoensausje

Een sushibowl, of poké bowl, is perfect als je zin hebt in de smaken van sushi, maar niet in het werk van de sushi rollen (wat best een priegelwerk is). Een sushibowl is makkelijk en snel te maken en je kunt lekker creatief zijn met je toppings. En van de kleuren alleen al word je blij!

30 min | 711 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

Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Beluğa linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Radijsjes	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Limoen, sap	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gesneden rode kool	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	40	50
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Rijst)azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6

**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 de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en schep de (rijst)azijn erdoor. Zet opzij zodat de rijst kan afkoelen.
2. Breng een andere pan met ruim water en zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluğa linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
3. Was de radijsjes en snijd klein. Was of schil de wortel en rasp of snijd julienne (in dunne reepjes). Doe de wortel en radijsjes in aparte bakjes en besprenkel met de helft van de limoensap en zout. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de rode kool 3-5 minuten op een middelhoog vuur (snijd de kool eventueel wat kleiner). Snijd de koriander klein en schep de helft erdoor.
5. Voor het sausje snijd je de rode peper heel fijn. Verhit een droge pan en rooster de sesamzaadjes samen met de peper 2 minuten op een middelhoog vuur. Pel de knoflook. Doe de sojasaus in een schaalje en pers de knoflook en overgebleven limoensap erboven uit. Roer de sesamzaadjes, rode peper en overgebleven koriander erdoor. Schik alle ingrediënten in een mooie kom naast elkaar en besprenkel met het pittige limoensausje.

Tip: Je kunt de rode kool ook prima rauw eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

