



## Kerrie-kokoskip met rode rijst

frisse kool-appelsalade en munt

Van nature groeit Rosso selvaġġio in kleigrond. De volkoren robijnrode rijst is relatief zeldzaam, want het wordt op beperkte schaal geteeld. Rode rijst heeft een unieke textuur, is van binnen wit en is fris en licht zoet van smaak. In Italië heeft deze rijst de kwalificatie 'extra kwaliteit' gekregen, wat slechts is voorbehouden aan de zuiverste rijstsoorten.

30 min | 790 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  |
|----------------------|----|------|-----|------|-----|
| Rode rijst           | g  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Kipdijbeenfilet      | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Limoen, sap          | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Citroen-kerriepoeder | tl | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Wortel               | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Appel                | st | 0.25 | 0.5 | 1    | 1   |
| Gesneden kool        | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Verse munt           | st | 0.5  | 0.5 | 1    | 1   |
| Kokoschips           | g  | 10   | 20  | 30   | 40  |
| zelf toevoegen:      |    |      |     |      |     |
| Sesamolie            | el | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Mayonaise            | el | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| 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. Spoel de rode rijst in een zeef onder kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in circa 25-30 minuten beetgaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de kipdijbeenfilet klein en meng met sesamolie en de helft van de limoensap. Kruid met zout, peper en citroen-kerriepoeder en laat 5 minuten marineren.
3. Was of schil de wortel en snijd in dunne reepjes (of hele dunne plakjes). Verhit olie in een bakpan en bak de kip op een hoog vuur tot ze licht gebruind is. Voeg vervolgens de wortel toe en bak enkele minuten mee. De wortel mag nog wat krokant zijn.
4. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Mix de kool met de appelblokjes, fijngesneden munt, mayonaise, limoensap, peper en zout. Meng alles goed door elkaar.
5. Serveer de rijst met de koolsla en de kip-wortel ernaast. Werk af met de kokoschips.

*Tip: Heb je het graag zoet? Dan kun je eventueel wat rozijntjes toevoegen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

