



Indiase rijstsalade met pulled seitan

broccoli en tomaten-muntsalsa

Een heerlijk, vullende rijstsalade voor alle maanden van het jaar. Erbij fijne seitan met Indiase smaken. Seitan is een voedzame lekkernij op basis van tarwe en zit bomvol eiwitten. In combinatie met beëtgare broccoli en een makkelijke tomaten-muntsalsa ben je de prins of prinses te rijk deze avond.

20 min | 656 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Tomaat	g	100	200	400	400
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Pulled Seitan Indian	g	80	175	250	350

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	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 en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de munt fijn. Meng door elkaar en laat uitlekken in een zeef. Breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd intussen de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in blokjes. Pel de ui en snijd klein.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst de ui 2-3 minuten. Voeg de broccoli en seitan toe en bak op een hoog vuur nogmaals 4-5 minuten. Breng op smaak met zout, paprikapoeder en (chili)peper.
5. Meng de rijst met de seitan en broccoli en serveer samen met de tomaten-muntsalsa (of doe alles in één grote schaal).

Tip: De broccoli kun je ook koken in plaats van bakken. Je kunt deze salade warm of koud eten, wat jij lekker vindt. Druppel eventueel extra olijfolie extra vierge over de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

