



225 gram
groenten per
portie *

Cashew-Tempura van bimi

met sesam-chilidip en gebakken rijst

Maak eens crispy chili olie, voor een extra Aziatische twist. Verwarm daarvoor flink olie, hak de knoflook en ui fijn en bak deze samen met een beetje sesam en de chili krokant. Laat afkoelen en druppel deze over AL je gerechten. Je kunt ook nog een beetje kaneel, 5 spices of gehakte cashewnoten toevoegen.

40 min | 829 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 snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	50	50
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Bimi	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Meel	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	3	4	6
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4

**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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afkoelen.
2. Giet de kikkererwten af, vang het vocht op in een bakje (dit is aquafaba) en spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Maal de cashewnoten met de helft van de sesam in een hakmolen of met een scherp mes. Het is niet erg als er nog wat grovere stukjes in zitten. Zet 3 bakjes klaar: eentje met meel, eentje met de aquafaba en sojasaus en eentje met de cashew-crunch.
3. Was de bimi in een zeef onder de kraan, zodat ze goed vochtig zijn en halveer eventueel in de lengte. Rol de bimi eerst lichtjes door het meel, dan door de aquafaba en tenslotte door de cashew-crunch. Leg ze naast elkaar op de bakplaat. Besprenkel de kikkererwten met olie en leg deze ook op de bakplaat bij de bimi. Bestrooi alles met komijn, (chili)peper en zout en bak in ongeveer 15 minuten krokant en goudbruin.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een wok of grote bakpan en roerbak de ui, knoflook en prei 8 minuten op een hoog vuur. Schep de gekookte rijst erdoor en roerbak nog enkele minuten op een hoog vuur.
5. Maak een lekkere dip van sesam, chilivlokken (naar smaak), sojasaus, olie en een scheutje limoensap (en indien gewenst een beetje mayo). Serveer alles samen!

Tip: Voor het gerecht van vandaag gebruiken we aquafaba. Schrik niet, dit is gewoon het vocht uit een pot kikkererwten. De kikkererwten gebruik je natuurlijk ook!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

