



Koreaanse spinazie-koolsalade

met sesamrijst en furikake

Vandaag een makkelijk en snel recept. Chop de groenten en maak er vandaag een bijzonder lekkere Koreaanse salade van. Deze salade, genaamd Namul, is een populair Koreaans bijgerecht. Erbij een crunchy dip waarvan je gaat smullen: furikake. Een mengsel van zeewier en sesam. Goed umami en krokant. Past perfect!

25 min | 620 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	g	75	150	225	300
Chinese kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Spinazie	g	125	250	350	500
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.25	0.5	0.75	1
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 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Snijd ondertussen de Chinese kool in reepjes. Was de spinazie en verwijder eventueel harde steeltjes. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Snijd de rode peper in plakjes. Verwarm de olie in een wok of brede bakpan en bak eerst de knoflook krokant. Schep uit de pan en leg op een keukenpapier.
3. Roerbak vervolgens de Chinese kool op een hoog vuur 4-5 minuten in dezelfde bakpan. Voeg de spinazie toe en schep om. Schep de groenten in een vergiet of zeef om uit te lekken. Kruid met peper en zout.
4. Voeg de voorgedroogde rijst, de rode peper en de helft van de sesamzaadjes toe aan dezelfde bakpan. Meng goed door elkaar en bak een paar minuten. Voor de furikake hak je de pinda's en de zeewierblaadjes grof en meng je ze met de overgebleven sesamzaadjes.
5. Meng de groenten met de krokante knoflook, de furikake en een beetje sojasaus naar smaak. Serveer de Koreaanse salade bij de rijst en verdeel de pinda's over het gerecht.

Tip: Nog sneller klaar? Meng dan alle groenten door de rijst voor een makkelijk roerbakgerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

