



Shandong asperges

met rijst en ei

Shandong is een provincie in China met een specifieke een beetje spicy keuken. Dit gerecht is daar wereldberoemd met garnalen, maar deze variant met groene asperges gaan ook jouw vingers doen aflikken. Groene asperges hoeft je niet te schillen, dat is nog eens makkelijk!

30 min | 611 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Ei	st	1	2	3	4
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	125	250	400	500
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Groene asperges	g	125	250	300	500
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Wijnazijn of mirin	el	1	2	3	4
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Kook de eieren de laatste 10 minuten mee. Schep de eieren uit het water en spoel koud. Giet daarna het water van de rijst af en zet afgedekt opzij.
2. Schil en rasp de gember. Pel en snipper de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Pel de ui en snijd in ringen. Was de asperges, snijd 1 cm van de onderkant en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de gember, ui en knoflook 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat en de asperges toe en bak nog eens 4-5 minuten mee. Schenk de sojasaus, wijnazijn of mirin en een scheutje water erbij en laat een paar minuten zachtjes pruttelen. Maak af met de chilivlokken, zout, peper en de sesamzaadjes.
4. Pel en halveer de eieren en leg ze bij de shandong asperges in de pan. Serveer samen met de rijst.

Tip: Je kunt ook de eieren roerbakken en door de rijst mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

