



ekomenu



Nasi goreng met hamreepjes

wokgroenten en pinda's

Nasi is een Indonesisch recept en betekent eigenlijk gewoon rijst. Nasi kan op verschillende manieren worden klaargemaakt. De meest bekende zijn: nasi putih (gekookte rijst) en nasi goreng (gebakken rijst). Vandaag maken we een nasi goreng met hamreepjes en Aziatische wokgroenten. Dankzij de voorgesneden groenten heb je weinig werk en staat dit gerecht snel op tafel.

25 min | 614 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
Kurkuma, rasp	tl	0.5	1	2	2
Schouderham	g	35	70	100	140
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Gember, rasp	tl	1	2	2	3
Aziatische wokgroenten	g	200	400	600	800
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of ketjap)	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan met rijst, de rijst kleurt zo heel mooi geel (pas op de kurkuma geeft erg af aan je handen). Giet daarna het water af en laat de rijst afkoelen op een platte schaal.
2. Verhit olie in een wok of bakpan. Snijd de ham in reepjes en bak krokant. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Verwarm olie in een brede bakpan of wok en fruit de ui, knoflook, gember en sambal 2 minuten. Voeg de Aziatische wokgroenten toe en roerbak op een hoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met sojasaus of ketjap. Voeg de laatste minuten de rijst toe en bak op een hoog vuur mee.
4. Roer de gebakken rijst en hamreepjes door elkaar of serveer alles apart. Hak de pinda's grof en strooi erover.

Tip: Het is ook leuk om sambalnootjes te maken: Hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de sambal toe en hussel door elkaar. Houd de sambal apart als je kleintjes hebt rondlopen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

