



250 gram
groenten per
portie *

Roergebakken vis met sesamrijst

en Koreaanse spinazie-koolsalade

Vandaag nog zo'n makkelijk recept. Chop de groenten en maak er vandaag een bijzonder lekkere Koreaanse salade van. Deze salade genaamd 'Namul' komt bijna op iedere tafel als bijgerecht in Korea. Er zijn verschillende varianten. Jij maakt hem vandaag met spinazie en spitskool, sesamzaadjes, krokante knoflook en plantaardige vissaus.

15 min | 629 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
Knoflookteen	st	1	2	2	4
Spinazie	g	100	200	300	400
Spitskool	g	150	300	450	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Plantaardige vissaus	tl	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
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 ruim water aan de kook. Kook de rijst in 9-11 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
2. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner.
3. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en bak eerst de knoflook krokant. Schep deze uit de pan en leg op een keukenpapier. Bewaar de olie. Roerbak vervolgens de spitskool op een hoog vuur 4-5 minuten in de bakpan. Voeg de spinazie toe en schep om. Maak op smaak met kerriepoeder en limoensap. Schep de groente in een vergiet of zeef om uit te lekken.
4. Snijd de rode peper in plakjes. Snijd de vis in blokjes en bak 2-3 minuten in dezelfde pan. Voeg de voorgedroogde rijst, de rode peper (houd apart als je met kinderen eet) en de helft van de sesam toe. Meng goed door elkaar.
5. Meng de groenten met de krokante knoflook, overgebleven sesamzaadjes, plantaardige vissaus (let op, proef goed wat jij lekker vindt!) en sojasaus naar smaak. Serveer de Koreaanse salade bij de rijst met vis. Of schep alles door elkaar.

Tip: Nog sneller klaar? Meng dan alle groenten door de rijst voor een makkelijk roerbakgerecht. Houd de rode peper altijd apart voor de hele kleintjes!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

