



5 spices bloemkoolrijst met palmkool en pindasaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST In plaats van gewone rijst, hebben we vandaag koolhydraatarme bloemkoolrijst. Bloemkool is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. De bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met het blad.

20 min | 561 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
Ei	st	1	2	3	4
Sjalot	st	1	2	3	4
Palmkool	g	100	200	300	400
Linzen	g	150	300	360	600
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Chinese 5 spices	tl	0.5	1	1.5	2
Pindakaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Sambal	tl	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 kleine pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat even schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd doormidden.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst samen met de sjalot en palmkool circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de linzen toe en verwarm 2 minuten mee. Breng op smaak met de 5 spices, zout en (chili)peper.
4. Verwarm de pindakaas met water (of melk) in een steelpannetje op een laag vuur. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de rijst kunt schenken. Breng op smaak met sojasaus en een beetje sambal voor pit.
5. Serveer de bloemkoolrijst met de palmkool en een gekookt eitje. Schenk de pindasaus erover.

Tip: Het is ook lekker om de eieren te bakken in plaats van te koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

