



Kimchi fried rice met pinda's

en spicy komkommersalade

Kimchi is gefermenteerde kool, in Korea gemaakt met veel pit. Deze variant uit Nederland wordt gemaakt door Kramer en Zonen. Bij dit familiebedrijf wordt al vijf generaties kool verwerkt van eigen land. Kramer krijgt witte kool binnen, wat ze verwerken tot koolslertjes. Hierna begint het inmaakproces. De kool wordt van augustus tot december opgeslagen in diepe putten, waar natuurlijke fermentatie tot zuurkool plaatsvindt. Let op de kimchi is vrij pittig en zuur dus gebruik zoveel je lekker vindt.

30 min | 716 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	500	500
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	35	50
Kimchi mild	<i>g</i>	50	100	150	200
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
(Sesam)olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 20-25 minuten gaar. Giet het water af en roer los.
2. Snijd de komkommer dun met een kaasschaaf of mandoline boven een afsluitbaar bakje. Snijd de bosui in ringetjes. Schil en rasp de gember. Voeg de helft van de bosui en alle gember toe, samen met de sojasaus en (sesam)olie. Schep ook een klein beetje kimchi erbij. Dek het bakje af, schud goed door elkaar en zet in de koelkast.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de paprika 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de voorgedroogde rijst, sesamzaadjes en een beetje kimchi toe en roerbak een paar minuten. Let op de kimchi is vrij pittig en zuur dus gebruik zoveel je lekker vindt.
4. Serveer de kimchi fried rice met de komkommersalade. Strooi de overgebleven bosui en pinda's over het gerecht.

Tip: Erbij: een komkommersalade die viraal ging op TikTok. Geinig, maar je mag hem natuurlijk ook gewoon in een kom klaarmaken ...

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

