



250 gram
groenten per
portie *

Simpele egg fried rice

met wortel-komkommersalade en pindasaus

Makkelijker dan dit kan het bijna niet. Dit gerecht komt in Azië zo vaak op tafel als bij ons de boterham. Wij doen er stiekem wel een beetje pindasaus bij!

25 min | 766 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Komkommertje	<i>st</i>	1	3	4	6
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	2	3
Pindakaas crunchy	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of ketjap)	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4

**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. Giet daarna het water af en laat de rijst afkoelen op een platte schaal.
2. Schil en rasp de gember. Snijd de komkommertjes in halve maantjes. Snijd de bosui in ringetjes. Meng de komkommer, voorgesneden wortel en de helft van de bosui in een kom. Verwarm in een steelpan de azijn, honing (of suiker), sojasaus, de helft van de gember met een scheut water. Schenk dit (heet!) over de groente heen, schep door elkaar en zet apart.
3. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en fruit de knoflook, de overgebleven gember en sambal kort aan. Voeg de witte rijst toe en roerbak 2-3 minuten op hoog vuur. Breek de eieren boven de rijst en laat nog 2-3 minuten meebakken, terwijl je soms roert.
4. Maak de pindasaus door de pindakaas met een beetje water (of melk) in een pannetje te verwarmen en breng al roerend aan de kook. Let op, het hoeft niet te blijven koken. Breng op smaak met sambal en ketjap.
5. Serveer de egg fried rice met de pindasaus en de salade. Maak af met de overgebleven bosui.

Tip: Houd de sambal apart als er kleintjes mee eten. Pro-tip: dit gerecht is het allerlekkerst met rijst van een dag oud.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

