



Lupine bowl met avocado

en een pittige limoendressing

Het is leuk om gerechten te serveren in een bowl oftewel een kommetje. Daarnaast heeft het ook wel iets gezelligs om uit een kommetje te eten. Je kunt allemaal lekkere ingrediënten gebruiken en de bereiding is super easy! Wij maken vandaag zelf een pittige dressing voor erbij. Let op: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op een fruitschaal.

25 min | 822 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	g	75	150	225	300
Witte lupine	g	100	200	300	340
Wortel	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	2	3
Avocado	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	75	150	250	300
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	el	0.5	1	1.5	2
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 laat even uitdampen.
2. Spoel de lupine bonen in een zeef onder de kraan en dep droog. Verhit olie in een bakpan en rooster de lupine op een middelhoog vuur bruin en knapperig. Schud de pan regelmatig en breng op smaak met zout, (chili)peper en paprikapoeder.
3. Was of schil intussen de wortel en rasp fijn. Pel en snipper de sjalot heel fijn. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd in plakjes. Was de spinazie en laat goed uitlekken in een zeef.
4. Snijd de rode peper in stukjes (hou je niet van pit? Verwijder dan eerst de zaadjes). Was de limoen, rasp de schil en pers het sap eruit. Klop een dressing van olijfolie extra vierge, sojasaus (of tamari), limoensap en -rasp, rode peper en zout.
5. Hak de cashewnoten grof en rooster in een droge bakpan. Schik alle ingrediënten in een mooie kom, druppel de pittige dressing erover en maak af met de cashewnoten.

Tip: Je kunt de lupine ook roosteren in de oven als je dat makkelijker vindt. De saus is ook lekker met mayonaise erdoor.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

