



One pan dirty rice met kastanjechampignons

wokblokjes en groene peper

Dirty rice is een traditioneel Louisiana Creools gerecht die bekend staat om zijn rijke smaken en volle kruiden. In deze plantaardige variant zorgen de wokblokjes en kastanjechampignons voor een heerlijke, hartige bite. Het beste van alles? Je maakt het volledig in één pan!

35 min | 727 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	300	300	500
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	400	400
Groene peper	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tofu wokblokjes mild chili	<i>g</i>	90	180	270	360
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Vegan) boter	<i>el</i>	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. Bereid de bouillon. Verwarm boter of olie in de pan en bak de rijst 1-2 minuten. Schenk de bouillon erbij en kook de rijst in ongeveer 20 minuten gaar (roer af en toe). Zet het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt na garen.
2. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd klein. Was de paprika en groene peper, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
3. Verhit olie in een grote bakpan en bak de ui, knoflook en champignons 3-4 minuten. Voeg de paprika, groene peper en wokblokjes toe en bak weer 3-4 minuten. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en peper.
4. Schep tenslotte de voorgerekookte rijst in de pan en verwarm nog even mee op een hoog vuur. Werk de dirty rice af met kleingehakte bieslook

Tip: De rijst apart koken is ook een optie! Of de groene peper er als laatste overheen strooien ook. Dan kunnen eventuele kleintjes ook heerlijk mee-eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

