

Pilav van parelgort met spinazie

rozijnen en kapucijners

Pilav komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en is een (bij)gerecht. De basis is een graansoort die eerst wordt gefruit in olie en vervolgens onder toevoegen van bouillon gaar wordt gesmoord. Een beetje zoals risotto. Vandaag maken we een pilav met parelgerst. Parelgerst of parelgort is zoals de naam al doet vermoeden geparelde gerst. Oftewel gepolijste gerst, het buitenste laagje is eraf geschuurd.

30 min | 733 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
Parelgort	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Kapucijners	g	150	300	350	600
Tomaat	g	100	200	300	400
Spinazie	g	150	300	400	600
Doosje rozijnen	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie en (vegan) boter	el	1	2	3	4
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. Spoel de parelgort in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de peper en snijd in dunne plakjes. Laat de rozijntjes wellen in lauw water (gaat daarna het water weg).
2. Verhit olie en boter in een bakpan met dikke bodem en fruit de ui, knoflook, rode peper en citroen-kerriepoeder 2 minuten. Voeg de parelgort toe en bak kort mee. Blus af met de bouillon en kook in circa 20-25 minuten gaar. Roer regelmatig en giet de overgebleven bouillon af (heb je rode rijst ontvangen in plaats van parelgort? Houd dan rekening met een langere kooktijd van ongeveer 40 tot 45 minuten).
3. Spoel de kapucijners in een zeef onder de kraan. Was de tomaat en snijd klein. Was de spinazie grondig, verwijder eventueel harde stelen en snijd iets kleiner.
4. Voeg de spinazie, tomaat, rozijnen en kapucijners toe en laat nog even zachtjes pruttelen op een laag vuur. Proef en breng verder op smaak met zout en peper.

Tip: Vaak worden er ook perziken op siroop in een pilav verwerkt. Ook heel lekker met een topping van walnoten.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief