



330 gram
groenten per
portie *

Kokosrijst met zoete aardappel

broccoli en hazelnoten

Kokosroom is een onmisbaar ingrediënt in de Aziatische keuken. Het wordt gebruikt bij de bereiding van Thaise curry's en vandaag brengen we de rijst ermee op smaak. Schud wel even het blikje voor gebruik!

Kokos bevat verschillende vitaminen, zoals B, C en E. Vitamine C en E zijn belangrijk voor het immuunsysteem en B-vitaminen zijn verantwoordelijk voor de energie van de cellen. Verder is kokos rijk aan magnesium, kalium, fosfor en ijzer. 'Inspired by Ralph Moorman'

30 min | 714 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	65	130	195	260
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	40	80	120	160
Zoete aardappel	<i>g</i>	200	400	600	800
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Garam masala	<i>tl</i>	1	2	2	3
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Verse koriander	<i>g</i>	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan. Doe de rijst in een pan en voeg de kokosroom toe aangevuld met kokend water (totdat de rijst net onder staat). Kook de rijst in 20-25 minuten gaar en giet daarna het vocht af. Let op dat de rijst niet droogkookt, voeg anders nog extra water toe.
3. Was of schil intussen de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Meng de zoete aardappel en broccoli met olie, garam masala, zout en (chili)peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Rooster de hazelnoten in een droge bakpan lichtbruin. Schep de kokosrijst op de borden en verdeel de geroosterde broccoli, zoete aardappel en hazelnoten erover. Garneer met koriander.

Tip: Ook lekker met gefrituurde uitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

