



300 gram
groenten per
portie *

Boerenkool pilav

met geroosterde hazelnoten

Pilav is een rijstgerecht uit het Midden-Oosten. Het is van origine een bijgerecht dat bestaat uit rijst, die in olie wordt gefruit en wordt gegaard in een bouillon. Vervolgens kan de pilav uitgebreid worden met eindeloos veel ingrediënten. Vandaag bereiden wij de pilav met boerenkool, rozijnen en geroosterde hazelnoten.

40 min | 647 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
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Boerenkool	<i>g</i>	75	150	225	300
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rozijnen	<i>g</i>	15	25	40	50
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Sprouty kiemen	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Olijfolie	<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. Pel en snipper de knoflook. Was de bosui en snijd in ringen. Was de boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook, bosui en basmatirijst 5 minuten. Hou een klein handje bosui apart voor garnering. Voeg de garam masala kruiden, bouillon, boerenkool en rozijnen toe en breng alles aan de kook. Kook afgedekt 20-25 minuten op een middelhoog vuur tot het vocht is opgenomen en de rijst beetgaar is.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de sprouty kiemen. Voeg de paprika, overgebleven bosui en de sprouty kiemen de laatste 5 minuten toe aan de pilav en bak mee. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Rooster de hazelnoten in een droge bakpan en strooi over de boerenkoolpilav.

Tip: De pilav is ook erg lekker met (gedroogde) fruit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

