



230 gram
groenten per
portie *

Rijstsalade met geroosterde portobello en peer

blauwe kaas en zadenmix

Deze salade is zomers en warm tegelijk. Rijst met blauwe kaas en peer kan op het eerste gezicht een beetje apart zijn. Maar geef je over aan deze moderne samenwerking van zoet en hartig, dan word je vanzelf een beetje gelukkig.

35 min | 742 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
Portabella	st	1	2	3	4
Peer	st	0.5	1	1	2
Radijs	bos	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Rucola	g	25	50	70	100
Blauwe kaas (Hollandse)	g	50	75	100	100
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	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. Verhit de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afkoelen op een plat bord.
2. Veeĝ de portabella's schoon en leg op de bakplaat. Besmeer met olijfolie, peper en zout en bak de portabella's 10-12 minuten in de oven. Snijd de peer in partjes en verwijder het klokhuis. Leg de peer bij de portabella's, besprenkel met azijn en laat in circa 5 minuten zacht worden.
3. Was intussen de radijsjes en snijd in plakjes. Pel en snipper de sjalot fijn. Was de rucola en snijd eventueel wat kleiner. Meng de radijsjes, sjalot en rucola in een kom samen met de voorgerekookte rijst. Kruid met zout en peper en hussel alles door elkaar. Besprenkel met olijfolie extra vierĝe.
4. Haal de portabella en peer uit de oven en leg op de rijstsalade. Maak af met de verkruimelde blauwe kaas, zadenmix en een flinke scheut olijfolie extra vierĝe.

Tip: Kook de rijst een dag van tevoren, dan staat deze salade in een wip op tafel. Je kunt de sjalotjes ook even opbakken als je deze niet rauw wil eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

