

Tandoori rijst met gedroogde mango

en koriander-yoghurtsaus

Deze rijstschotel staat prachtig op tafel, met vele frisse kleuren en smaken. Het oog wilt ook wat en daarom zal dit gerecht zeker weten de hele tafel plezieren. De rijst wordt gebakken met tandoori-kruiden en citroensap, waardoor je eventjes in India waant. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 722 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	2	3
Courgette	st	0.5	1	1	2
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Mix voor kip tandoori	st	0.5	1	1	2
Gedroogde mango	g	15	25	40	50
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Griekse yoghurt	ml	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet indien nodig het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pers het citroensap. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de ui, courgette en paprika 2-3 minuten, breng op smaak met zout en peper. Voeg de voorgekookte rijst toe en bak samen met de tandoorikruiden en het citroensap al omscheppend 3-4 minuten.
3. Snijd de gedroogde mango kleiner. Voeg de mango toe aan de pan, roer nog een keer om een breng op smaak met zout en peper.
4. Hak de koriander klein en schep de helft door de yoghurt, de rest strooi je over de rijst. Werk de tandoori rijst af met de zadenmix en serveer met de koriander-yoghurtsaus.

Tip: Heb je kleintjes? Houd dan de koriander apart en serveer deze zelf naar smaak over jouw gerecht.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief