



290 gram
groenten per
portie *

Gebakken knoflookrijst met krokante boerenkool

koolrabi, bosui en koriander

Dit gerecht komt bij je binnen, de geuren zijn overheerlijk en vele verschillende smaken maken het een feestje voor de mond. En je bent eigenlijk niet heel lang bezig in de keuken. Dit recept is onderweg om een topper te worden!

25 min | 666 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
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Witte rijst	g	75	150	225	300
Boerenkool	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	2	4	6	8
Gember, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de koolrabi en snijd klein. Leg de groente op de bakplaat en bak 20 minuten in de oven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet zonder deksel opzij zodat de rijst kan afkoelen.
3. Was de boerenkool, verwijder harde nerven en snijd in repen. Besprenkel met olie en kneed een beetje met je handen. Breng op smaak met zout en peper en leg de boerenkool halverwege op de bakplaat bij de koolrabi.
4. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Rasp de gember. Verwarm een beetje olie in een brede bakpan en bak de gember en knoflook krokant (maar niet te donker). Voeg de voorgerekookte rijst toe en roerbak 2-3 minuten op een hoog vuur. Kruid met chilivlokken (zoveel je lekker lijkt).
5. Snijd de bosui in ringen en hak de koriander grof. Hussel alle ingrediënten door elkaar en garneer met gehakte cashewnoten.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook of bak de koolrabi en boerenkool in een pan. Je kunt ook de smaakmakers door de rijst roeren (zonder te bakken) om tijd te winnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

