



300 gram
groenten per
portie *

Mediterrane rijstschotel

met ei en olijven

Kurkuma staat ook wel bekend als geelwortel of kunjit (in de Indische keuken). Het geeft je gerecht een mooie gele kleur. Kijk wel uit voor je handen en kleding, want die kleuren ook geel als je niet oppast! Heb je wat kurkuma over? Niet weg gooien, gebruik het voor een hartverwarmende kurkuma latte, heerlijk als je natgeregend thuis komt.

35 min | 691 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Zwarte olijven	<i>g</i>	50	100	125	200
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	1	2	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten beetgaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren 8 minuten (of kook de eieren met de rijst mee). Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd in partjes.
3. Was intussen de bleekselderij en snijd de stengels in halve maantjes. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Bereid de bouillon.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui, paprika en bleekselderij 5 minuten op een hoog vuur. Pel de knoflook en pers erboven uit. Schil de kurkuma en rasp erboven (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Schenk de hete bouillon erbij en breng verder op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Laat nog 5 minuten pruttelen. Laat het vocht zoveel mogelijk verdampen. Schep de rijst erdoorheen.
5. Snijd de olijven in plakjes. Halveer de tomaatjes. Schep de rijstschotel in een ruime schaal en gaarneer met de tomaatjes, limoenpartjes, olijven en ei. Snijd de rode peper in plakjes en zet deze voor de liefhebbers op tafel.

Tip: De schotel wordt extra smeuïg met een klontje boter. De tomaatjes zijn warm ook heel lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

