



## Rijst met winterse champignon-roomsaus

knapperige spruitjes en postelein

In sommige delen van de wereld wordt postelein gezien als onkruid en in andere delen als groente. Wij zien het niet als onkruid want het is super lekker. Postelein zijn sappige blaadjes op steeltjes met een frizure smaak. Vandaag serveren we het rijstgerecht met champignon-roomsaus op een bedje van postelein.

---

30 min | 688 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 |
| Ui                     | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2    | 2   |
| Postelein              | <i>g</i>  | 50   | 100 | 150  | 200 |
| Spruitjes              | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Kastanjechampignons    | <i>g</i>  | 200  | 400 | 600  | 800 |
| Slagroom               | <i>ml</i> | 50   | 100 | 150  | 200 |
| Verse peterselie       | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |      |     |
| Olie                   | <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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan. Breng water met een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang een beetje kookvocht op en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de postelein. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd klein. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en champignons op een middelhoog vuur. Voeg na 3 minuten de gesneden spruitjes toe en roerbak mee. Schenk daarna de slagroom in de pan en verwarm mee. Voeg eventueel wat kookvocht van de rijst toe om de saus wat meer te binden en breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de rijst op een bed van postelein en schep de saus eroverheen. Garneer met de verse peterselie.

*Tip: Je kunt de champignons met de slagroom ook pureren voor een gladdesaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

