



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	<b>g</b>	75	150	225	300
Portabella	<b>st</b>	1	2	3	4
Peer	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Radijs	<b>bos</b>	0.5	1	1	2
Sjalot	<b>st</b>	1	2	3	4
Rucola	<b>g</b>	25	50	70	100
Blauwe kaas (Hollandse)	<b>g</b>	50	75	100	100
Zadenmix	<b>g</b>	15	25	40	50

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Azijn	<b>el</b>	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. 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. Veeg 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 dunne plakjes. Pel en snipper de sjalot heel fijn. Was de rucola en snijd eventueel wat kleiner. Meng de radijsjes, sjalot en rucola in een kom samen met de voorgerkookte rijst. Kruid met zout en peper en hussel alles door elkaar. Besprenkel met olijfolie extra vierge.
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 vierge.

*Tip: Kook de rijst een dag van tevoren, dan staat deze salade in een wip op tafel.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

