

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 friszure 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	g	75	150	225	300
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Postelein	g	50	100	150	200
Spruitjes	g	75	150	225	300
Kastanjechampignons	g	200	400	600	800
Slagroom	ml	50	100	150	200
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	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. Veeg 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 gladde saus.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief