



400 gram
groenten per
portie *

Buddha bowl met gekruide pompoen

met knoflookrijst en zwarte bonen

Het idee van de Buddha bowl is geïnspireerd op Buddha zelf. Het verhaal gaat dat hij met een kom door het dorp liep waarbij de lokale bewoners eten aan hem gaven. Zodoende ontstond de 'Buddha bowl' die vandaag de dag heel populair is. Dit gerecht is makkelijk te maken en bestaat vooral uit een graan, groente, een eiwitbron en een bron van vet.

40 min | 664 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
Oranje pompoen	st	0.5	1	1	2
Ras el hanout	tl	0.5	1	1.5	2
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Zwarte bonen	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Cashewnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Water	ml	200	400	600	800
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de pompoen in partjes (de schil is eetbaar). Meng met een scheutje olijfolie en ras el hanout en rooster de pompoen 20-25 minuten in de oven.
2. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een kookpan en fruit de knoflook 1 minuut op een laag vuur. Voeg de rijst toe en bak glazig. Schenk gekookt water erbij en kook de rijst afgedekt 20-25 minuten op een middelhoog vuur gaar. Roer af en toe en giet daarna het resterende water af.
3. Giet de zwarte bonen af en laat uitlekken. Pel en snipper de sjalot. Snijd de helft van de munt in reepjes. Snijd de tomaten in blokjes. Maak een bonensalade met de sjalot, zwarte bonen, tomaat, munt, peper en zout.
4. Rooster de cashewnoten in een droge bakpan goudbruin.
5. Serveer de knoflookrijst met de geroosterde pompoen en de bonensalade. Druppel wat olijfolie extra vierge en balsamicoazijn erover en garmeer met de geroosterde cashewnoten en overgebleven munt.

Tip: De bonensalade met tomaat en munt is ook heerlijk als lunch! Als je de pompoen in zijn geheel eerst kort kookt, is deze makkelijker te snijden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

