



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Tandoori rijst met gedroogde mango en koriander-yoghurtsaus

Deze rijstschotel staat prachtig op tafel, met vele frisse kleuren en smaken. Het oog wilt ook wat en daarom zal dit gerecht zeker weten de hele tafel plezieren. De rijst wordt gebakken met tandoori-kruiden en citroensap, waardoor je eventjes in India waant. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 745 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |           | 1P   | 2P  | 3P  | 4P  |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Volkoren basmatirijst  | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Ui                     | <i>st</i> | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Courgette              | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Gele paprika           | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Sap van citroen        | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Mix voor kip tandoori  | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Gedroogde mango        | <i>g</i>  | 15   | 25  | 40  | 50  |
| Verse koriander        | <i>st</i> | 0.5  | 0.5 | 1   | 1   |
| Volle roeryoghurt      | <i>ml</i> | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Zadenmix               | <i>g</i>  | 15   | 25  | 40  | 50  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |     |
| Olie                   | <i>el</i> | 1.5  | 3   | 4.5 | 6   |
| 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet indien nodig het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pers het citroensap. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de ui, courgette en paprika 2-3 minuten, breng op smaak met zout en peper. Voeg de voorgedroogde rijst toe en bak samen met de tandoorikruiden en het citroensap al omscheppend 3-4 minuten.
3. Snijd de gedroogde mango kleiner. Voeg de mango toe aan de pan, roer nog een keer om een breng op smaak met zout en peper.
4. Hak de koriander klein en schep de helft door de yoghurt, de rest strooi je over de rijst. Werk de tandoori rijst af met de zadenmix en serveer met de koriander-yoghurtsaus.

*Tip: Heb je kleintjes? Houd dan de koriander apart en serveer deze zelf naar smaak over jouw gerecht.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

