



240 gram
groenten per
portie *

Gele rijst-wortel salade met grapefruit

walnoten en munt dressing

Vandaag kleuren we de rijst geel met kurkuma (ook wel geelwortel of koenjit genoemd). Kurkuma wordt in de Indiase keuken vaak gebruikt als smaak- en kleurstof. Het geeft de salade een extra kick, samen met de frisse munt, kikkererwten en wortel. Dit is zomers genieten.

30 min | 773 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
Verse kurkuma	tl	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	200	400	600	800
Grapefruit	st	0.5	1	1	2
Rozijnen	g	15	25	40	50
Kikkererwten	g	185	370	550	740
Rucola	g	50	75	100	150
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Walnoten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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 basmatirijst 20-25 minuten. Schil en rasp de kurkuma boven de pan en kook mee. Let op: kurkuma geeft erg af aan je handen!
2. Was of schil intussen de wortels en rasp grof. Schil de grapefruit en verwijder harde vliesjes. Snijd het vruchtvlees in kleinere stukken. Doe de rozijnen in een bakje met lauw water. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat vervolgens uitlekken. Was de rucola, laat uitlekken en snijd kleiner.
3. Snijd voor de dressing de munt klein en roer door de olijfolie extra vierge. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
4. Giet het water van de rijst af en schep de geraspte wortel, kikkererwten, grapefruit, rucola en de geweldige rozijnen erdoor. Maak op smaak met ras el hanout, peper en zout.
5. Hak de walnoten grof. Besprenkel het geheel met de munt dressing en strooi de walnoten erover.

Tip: Je kunt ook de helft van de grapefruit apart houden en het sap eruit persen. Smaakt heerlijk door de rijst. Je kunt ook wat van de grapefruit schil raspen voor nog meer smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

