



Pilav met perziken in tomatensaus

en basmatirijst

Pilav is een gerecht uit het Midden-Oosten, Perzië, India en Centraal Azië, waarbij de rijst eerst wordt gefruit in olie en vervolgens door het toevoegen van bouillon gaar wordt gesmoord. Eigenlijk een beetje zoals risotto. Het is een eenvoudige manier om rijst wat extra smaak te geven. Heerlijk in combinatie met een flinke schep zoete perziken in tomatensaus.

30 min | 643 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
Knoflookteen	st	1	1	2	1
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Trostomaten	g	100	300	450	600
Groene paprika	st	1	1	2	2
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Perziken op lichte siroop	g	125	250	350	500
Doperwten	g	100	200	300	350

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	1	2	3	4
Sambal	tl	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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de knoflook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwarm olie in een pan en fruit de knoflook en de rijst al roerend enkele minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt in 25-30 minuten gaar. Giet daarna de bouillon af (gebruik eventueel een beetje bouillon voor de tomatensaus).
2. Was intussen de tomaat en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de tomatenpuree 2 minuten. Bak de kleingesneden tomaat en paprika mee en laat een beetje indikken. Voeg de perziken met een deel van het sap en een scheutje water of bouillon toe. Proef en breng op smaak met sambal, en een snufje zout.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en verwarm nog enkele minuten in de saus mee. Serveer de rijst met de perziken in tomatensaus.

Tip: Je kunt ook alles in de pan met rijst mee laten garen, lekker makkelijk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

