



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	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Ras el hanout	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Volkoren basmatirijst	<b>g</b>	75	150	225	300
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Zwarte bonen	<b>g</b>	100	200	300	400
Sjalot	<b>st</b>	1	2	3	4
Verse munt	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Tomaat	<b>g</b>	100	200	300	400
Cashewnoten	<b>g</b>	15	25	40	50

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Water	<b>ml</b>	200	400	600	800
Balsamicoazijn	<b>el</b>	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

