



Mexicaanse bowl met spicy rijst

avocado en cashewnoten

Deze bowl met een Mexicaans tintje is een echte topper voor groot en klein en staat lekker snel op tafel. De heerlijke smakende rijst geeft net iets extra's en de groente bij dit gerecht zijn altijd goed. Heb je lastige eters aan tafel? Maak dan verschillende bakjes en laat ze zelf de maaltijd samen stellen, dat werkt vaak heel goed!

20 min | 832 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
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Jalapeño peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zwarte bonen	<i>g</i>	150	300	390	600
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
zelf toevoegen:					
Azijn	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	25	50	75	100
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst afkoelen.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de paprika en jalapeño, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Snijd ook in reepjes. Giet de bonen af en laat uitlekken. Snijd de munt fijn.
3. Rooster de cashewnoten in een droge, brede pan. Schep uit de pan en leg opzij. Gebruik de pan van de cashewnoten en bak de paprika en ui met een scheut olie op een hoog vuur lichtbruin in 2-3 minuten. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend mee. Verwarm ook de zwarte bonen mee en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, jalapeño, munt, zout en peper. Verwarm goed door.
4. Maak de bowl op met onderin de rijst met paprika en zwarte bonen. Daarop de avocado en cashewnoten. Erbij een schep crème fraîche.

Tip: Je kunt ook de zwarte bonen verwarmen, mengen met de room en er een grove puree van maken. Dit is een bekend gerecht in Mexico, dat vaak gemaakt wordt van overgebleven bonen. Heb je iets meer tijd: maak uienringen door de uien met een laagje bloem te bedekken en in de olie of in de oven te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

