



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 | 792 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 rijst	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	2	3	3
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Avocado	st	0.5	1	1	2
Zwarte bonen	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	30	60	100	125
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Olie	el	1	2	3	4
Water	ml	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 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst afkoelen.
2. Pel de ui, snijd in ringen en leg in een bakje. Breng het water met de azijn aan de kook en schenk dit over de ui. Laat marineren in de koelkast.
3. Was de paprika, 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.
4. 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 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, zout en peper. Verwarm goed door.
5. Maak de bowl op met onderin de rijst met paprika en zwarte bonen. Daarop de avocado, ingelegde uien 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.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

