



Buddha bowl met avocado, feta

watermeloen en koriander-sesam dressing

Vandaag een verfrissend recept met watermeloen op het menu. De kleine biologische watermeloentjes zijn heerlijk rijp en zoet. Een watermeloen bestaat voor bijna 95% uit vocht en is een echte dorstlesser! Weet je wat de beste methode is om te checken of een watermeloen rijp is? Het bekloppen ervan! Hoe doffer de klank, hoe rijper de vrucht.

15 min | 577 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
Zilvervriesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Bosui	<i>bos</i>	0.5	0.5	1	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
Watermeloen, mini	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Little gem	<i>st</i>	1	1	2	2
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Feta	<i>g</i>	30	60	75	100

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de rijst afgedekt in 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat een beetje afkoelen.
2. Snijd de bosui in ringetjes en snijd de koriander klein. Meng (sesam)olie en sojasaus met de helft van de bos-ui, sesam en koriander en zet opzij.
3. Verwijder de schil van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Was de sla en snijd in reepjes. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd klein.
4. Schep alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met de korianderdressing. Verdeel de feta over het gerecht. Warm of koud serveren, beide kan!

Tip: Heb je wat over? Deze bowl is ook heerlijk als lunch. Chef Freya: Of snijd hele dunne plakken van de watermeloen en maak er een carpaccio van! De showstopper op iedere buurtbbq.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

