



260 gram
groenten per
portie *

Afghaanse rijst met sesamkip

en een tomatensalade

Vandaag staat deze heerlijke Afghaanse rijst met sesamkip en een tomatensalade op het menu. Het oorspronkelijke gerecht heet 'qabili palau' en het wordt vooral geserveerd tijdens bijzondere gelegenheden. Qabili palau is een variatie op het welbekende pilav. De basis bestaat uit rijst gemengd met rozijnen en wortels maar afhankelijk van de regio zijn er allemaal varianten hierop.

20 min | 840 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rozijnen	g	10	20	25	40
Wortel	g	125	250	300	400
Witte rijst	g	75	150	225	300
Kurkuma	tl	0.5	1	1.5	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	25
Ui	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	100	250	300	500

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Wel de rozijnen in een bakje met lauwwarm water. Giet daarna het water weg.
2. Was of schil de wortel en snijd in hele kleine staafjes (julienne). Dit kan met een spiraalsnijder, mandoline, keukenmachine, rasp of een scherp mes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortelreepjes 3-4 minuten op een middelhoog vuur tot ze licht bruinen.
3. Spoel intussen de rijst in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Schil de kurkuma en rasp boven de pan. Schenk water erbij totdat de rijst ruim onder staat en kook afgedekt in 10-12 minuten gaar. Kook daarna eventueel zonder deksel totdat al het vocht is verdampt. Voeg eventueel extra kokend water toe als dit nodig is. Roer de rozijnen erdoor en breng op smaak met komijnpoeder, zout en peper.
4. Snijd de kip in blokjes, breng op smaak met paprikapoeder en strooi de sesamzaadjes over de kip. Verhit (sesam)olie in een bakpan, roerbak de kip in 8-10 minuten gaar op een middelhoog vuur en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd in partjes. Meng dit goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Serveer de tomatensalade met de Afghaanse rijst en sesamkip.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de sesamzaadjes te roosteren in een droge pan en daarna over het gerecht strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

