

Rijstsalade met geroosterde portabella en peer

blauwe kaas en zadenmix

Rijst met blauwe kaas en peer kan op het eerste gezicht een beetje apart zijn. Maar geef je over aan deze moderne samenwerking van zoet en hartig, dan word je vanzelf een beetje gelukkig. Peren kun je uitstekend verwerken in een avondmaaltijd. Ze zijn niet alleen lekker en dorstlessend (want 85% water), maar ook vezelbommetjes die goed zijn voor je stoelgang en cholesterol.

20 min | 862 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	g	75	150	225	300
Portabella	st	1	3	4	6
Peer	st	0.5	1	1	2
Radijs	bos	0.5	1	1	2
Sjalot	st	0.5	1	1	2
Rucola	g	25	50	70	100
Blauwe kaas (Hollandse)	g	50	100	150	200
Zadenmix	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Verhit de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Breng ondertussen een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart. Giet daarna het water af en laat afkoelen op een plat bord.
2. Veeg de portabella's schoon en leg op de bakplaat. Besmeer met olijfolie, peper en zout en bak de portabella's 10-12 minuten in de oven. Snijd de peer in partjes en verwijder het klokhuis. Leg de peer bij de portabella's, besprenkel met azijn en laat in circa 5 minuten zacht worden.
3. Was intussen de radijsjes en snijd in plakjes. Pel en snipper de sjalot fijn. Was de rucola en snijd eventueel wat kleiner. Meng de radijsjes, sjalot en rucola in een kom samen met de voorgekookte rijst. Kruid met zout en peper en hussel alles door elkaar. Besprenkel met olijfolie extra vierge.
4. Haal de portabella en peer uit de oven en leg op de rijstsalade. Maak af met de verkruimelde blauwe kaas, zadenmix en een flinke scheut olijfolie extra vierge.

Tip: Kook de rijst een dag van tevoren, dan staat deze salade in een wip op tafel. Je kunt de sjalotjes ook even opbakken als je deze niet rauw wil eten.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief