



## Bloemkoolrijst met boerenkool en pindasaus

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** In plaats van gewone rijst, hebben we vandaag koolhydraatarme bloemkoolrijst. Bloemkool is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. De bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met het blad.

20 min | 552 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

Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Sjalot	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Boerenkool	<b>g</b>	100	200	300	400
Bloemkoolrijst	<b>g</b>	200	400	600	800
Linzen	<b>g</b>	180	360	540	720
Pindakaas	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Sambal	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<b>el</b>	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. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat even schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd doormidden.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst samen met de sjalot en boerenkool circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de linzen toe en verwarm 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Verwarm de pindakaas met water (of melk) in een steelpannetje op een laag vuur. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de rijst kunt schenken. Breng op smaak met sojasaus en een beetje sambal voor pit.
5. Serveer de bloemkoolrijst met boerenkool en een gekookt eitje. Schenk de pindasaus erover.

*Tip: Het is ook lekker om de eieren te bakken in plaats van te koken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

