



## Pesto fried rice

met geroosterde pompoen en krokante pecannoten

Pesto en rijst.. klinkt als een bijzondere combinatie. Dat is het ook, maar dit is een recept uit een nieuwe trend 'confusion'. We vonden het héérlijk, en wij zijn heel benieuwd wat jij ervan vindt.

40 min | 867 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Mini pompoen	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	125	250	375	500
Pecannoten	g	25	50	75	75
Rucola pesto	g	50	75	120	150

*zelf toevoegen:*

Agave siroop of honing	st	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan. Breng in een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afkoelen.
3. Pel en snipper de knoflook. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten en snijd in kleine stukken (de schil kun je gewoon eten). Maak de spruitjes schoon en halveer. Leg de pompoen en spruitjes op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, knoflook en zout. Rooster 15-20 minuten in de hete oven.
4. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de voorgedroogde rijst een paar minuten op een hoog vuur. Voeg de pesto toe en schep nogmaals om.
5. Verwarm een droge bakpan en bak de pecannoten enkele minuten op een middelhoog vuur. Schud om en voeg de siroop of honing toe. Zet direct het vuur uit en laat afkoelen. Schep de groenten door de rijst en strooi de zoete pecannoten erover.

*Tip: Rijst van een dag oud? Die bakt nog beter!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

