



Pesto fried rice

met geroosterde pompoen en krokante walnoten

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
Oranje pompoen	st	0.5	1	1	2
Spruitjes	g	125	250	400	500
Rucola pesto	g	50	75	120	150
Walnoten	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Agave siroop of honing	tl	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 en zorg dat de oven goed heet is. 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 een droge bakpan en bak de walnoten enkele minuten op een middelhoog vuur. Schud om, haal van het vuur en voeg de siroop of honing toe. Schep uit de pan en laat afkoelen. afkoelen.
5. Verwarm olie in dezelfde bakpan en bak de voorgerekookte rijst een paar minuten op een hoog vuur. Voeg de pesto toe en schep nogmaals om. Schep de groenten door de rijst en strooi de zoete noten erover.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

