



420 gram
groenten per
portie *

Cacio e pepe van bloemkoolrijst met smeltkaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Waan je even in een warm Italië en maak in een handomdraai deze snelle en beroemde pasta, deze keer met smeltkaas en bloemkoolrijst! De kaas smelt op de rijst en combineert heerlijk met de pan geroosterde tomaat-paprikasalade. Buon appetito!

20 min | 530 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

Knoflookteen	st	1	2	3	4
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Wild wonder tomaatjes	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Witte bonen	g	150	300	360	500
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode shiso	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Eru Smeltkaas	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Peper van de molen	tl	0.5	1	1.5	2
Zout					

**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. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak hierin de bloemkoolrijst 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de knoflook, zout en versgemalen peper toe en schep om.
2. Halveer ondertussen de tomaatjes. Was de paprika en snijd in reepjes. Verhit olie in een pan en bak de paprika 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomaten toe en bak 2 minuten mee.
3. Spoel de witte bonen onder de kraan, laat uitlekken en verwarm met de paprika en tomaat mee. Knijp de limoen erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Scheur of snijd de basilicum en de rode shiso in reepjes en voeg deze toe aan de pan. Zet opzij.
4. Roer de smeltkaas los met een scheutje lauwwarm water en schenk over de bloemkoolrijst. Roer een paar keer goed om, kruid nogmaals met de peper en serveer met de pan geroosterde paprika-bonensalade.

Tip: Je kunt de paprika, tomaatjes en bonen natuurlijk ook door de bloemkoolrijst scheppen in plaats van eraast serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

