

Frisse rijstsalade met

met cashewnoten en verse munt

In de zomer hoort een zomerse salade: vandaag met rijst, komkommer, champignons, cashewnoten en munt. Perfect voor bij een bbq, op een picknickkleedje of in je lunchbox de volgende dag. Op de avond zelf, kun je hem ook warm eten, want komkommer kan je heel makkelijk ook bakken.

30 min | 774 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	1	2	2
Champignons	g	100	200	300	400
Komkommer	st	0.5	1	1.5	2
Mais	g	100	200	300	360
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Cashewnoten	g	12.5	25	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	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 pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af en zet zonder deksel opzij.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Veeg de champignons schoon en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en champignons op een hoog vuur goudbruin. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met peper en zout.
3. Was (of schil) de komkommer en snijd in hele kleine blokjes. Was de bosui en snijd in dunne ringen. Was de munt en snijd klein. Hak de cashewnoten grof. Giet de mais af en laat uitlekken.
4. Hussel alle ingrediënten door elkaar in een grote slakom, besprenkel met olijfolie extra vierge en breng op smaak met de munt, zout en peper. Strooi de cashewnoten erover.

Tip: Maak een lekkere dressing van azijn, olijfolie, mosterd en honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

