



250 gram
groenten per
portie *

Snelle Oost-Afrikaanse linzenstoof

met basmatirijst en knoflookyoghurt

Bij Mixblik werken 20 vrouwen die pas kort in Nederland wonen. Ze ontwikkelen hier de lekkerste recepten, leren de Nederlandse taal en volgen een interne opleiding. Het recept van de linzenstoof komt uit Oost-Afrika en is door de Eritrese dames geïntroduceerd. De groenten en kruiden worden langzaam gaar gestoofd in een gesloten pan, waardoor de smaken goed in elkaar overlopen. Lekker en supersnel op tafel!

20 min | 700 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
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	75	150	225	300
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
Linzenstoof	<i>g</i>	195	390	390	780
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner.
3. Verhit olie in een pan en fruit de ui en wortel 3 minuten samen met de komijnpoeder. Voeg de tomaat toe en bak 2 minuten mee. Voeg als laatst de spinazie toe en laat slinken. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm de linzenstoof een paar minuten in een aparte bakpan.
5. Klop de yoghurt los in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
6. Serveer de rijst met de groenten en giet de linzenstoof over het geheel. Lekker met de knoflookyoghurt.

Tip: Hou je van pit? Ook lekker met een beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

