



One-pan Spaanse rijst

met krokante chorizo en limoen

Deze one-pan Spaanse rijst met chorizo is een heerlijk, snel en smaakvol gerecht dat je in één pan bereidt. De pittige chorizo, de geurige kruiden en de zachte rijst creëren een perfecte balans van smaken. Met dit recept haal je de warme, zonnige smaken van Spanje in huis – en dat zonder al te veel moeite!

30 min | 610 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
Chorizo	<i>g</i>	25	50	75	100
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	125	250	350	500
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<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. Snijd de chorizo in reepjes. Verwarm een droge bakpan en bak de chorizo in een paar minuten krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapier.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de basmatirijst, puntpaprika, kerriepoeder en komijn toe en bak ongeveer 2 minuten. Schenk de bouillon en tomatenblokjes erbij, roer goed en kook afgedekt 20-25 minuten totdat de rijst gaar is.
4. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd klein. Schep de laatste minuten door de rijst en laat de spinazie slinken.
5. Breng het geheel op smaak met limoensap, peper en zout en verdeel tenslotte de chorizo en oregano erover.

Tip: Chorizo is niet heel pittig en krokant gebakken een delicatessie voor iedereen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

