



Mexicaanse bowl met kruidige rijst, geraspte kaas pompoen, avocado en cashewnoten

Deze bowl met een Mexicaans tintje is een echte topper voor groot en klein en staat lekker snel op tafel. De heerlijke smakende rijst geeft net iets extra's en de groente bij dit gerecht zijn altijd goed.

20 min | 702 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
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	300	400
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	60	100	125
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat de rijst afkoelen.
2. Snijd eventuele grote stukken pompoen kleiner. Verwarm olie in een bakpan en bak deze 3-4 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Voeg een scheutje water toe en dek de pan af terwijl de pompoen langzaam suddert.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Snijd ook in reepjes.
4. Rooster intussen de cashewnoten in een droge, brede pan. Schep uit de pan en leg opzij. Gebruik de pan van de cashewnoten en bak de paprika met een scheut olie op een hoog vuur lichtbruin in 2-3 minuten. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend mee. Breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en peper. Verwarm goed door.
5. Maak de bowl op met onderin de rijst met paprika. Daarop de avocado, pompoen en cashewnoten. Erbij een schep crème fraîche en erover de geraspte kaas.

Tip: Heb je lastige eters aan tafel? Maak dan verschillende bakjes en laat ze zelf de maaltijd samen stellen, dat werkt vaak heel goed! Ook leuk: maak gouden sausje door de crème fraîche te mengen met kerriepoeder en komijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

