



250 gram
groenten per
portie *

Makkelijke Spaanse rijst

met radijsjes, feta en limoen

Deze one-pan Spaanse rijst met radijsjes en feta is een heerlijk, snel en smaakvol gerecht dat je in één pan bereidt. De pittige groene peper, 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 | 643 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	200	400
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Radijsjes	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Feta	<i>g</i>	25	50	75	100
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kerrievoeder	<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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de jalapeño peper heel fijn. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in ruime bakpan en fruit de ui, knoflook en groene peper 2 minuten. Voeg de basmatirijst, puntpaprika, kerrievoeder 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.
3. Snijd intussen de radijsjes in kwarten en was ze. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd klein. Pluk de oregano van de steeltjes.
4. Proef om te kijken of de rijst al helemaal gaar is. Schep de laatste minuten de spinazie door de rijst en laat slinken. Voeg eventueel ook de radijsjes nog even toe, of serveer ze rauw ermaast. Kijk wat jezelf lekker vindt.
5. Breng het geheel op smaak met limoensap, peper en zout en verdeel tenslotte de radijsjes, oregano, verbrokkelde feta en sesamzaadjes erover.

Tip: Laat de groene peper eruit voor de minder pittige eters aan de tafel!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

