



200 gram
groenten per
portie *

Gele rijst met chorizo

en roerbakgroenten

Vandaag maken we zelf gele rijst met kurkuma (ook wel geelwortel genoemd). Kurkuma is een bekend specerij dat vooral in India veel wordt gebruikt als smaak- en kleurstof. Kurkuma wordt daar al duizenden jaren gebruikt om het lichaam te zuiveren en bij het behandelen van diverse gezondheidsproblemen. Let op als je kurkuma raspt, want het geeft erg af aan je handen.

25 min | 550 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	65	130	195	260
Kurkuma, rasp	tl	1	2	2	3
Chorizo	g	45	90	90	180
Italiaanse roerbakgroenten	g	200	400	600	800
Verse koriander	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	2	3
(Chili)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 aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Schil de kurkuma, rasp fijn boven de pan en kook met de rijst mee. De rijst kleurt hierdoor mooi geel. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de chorizo in reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de chorizo krokant. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Doe de groenten in de pan van de chorizo en roerbak op een middelhoog vuur beetgaar.
4. Schep het groentemengsel door de gele rijst en breng op smaak met (chili)peper. Snijd de verse koriander klein. Strooi de koriander en chorizo over de rijstschotel.

Tip: Ook erg lekker met pinda's of pijnboompitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

