



200 gram
groenten per
portie *

Gele rijst met roerbakgroenten

en vegan chorizo

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 | 667 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	1	2	2
Vegan chorizo	g	40	80	120	160
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	1	2	2
Italiaanse roerbakgroenten	g	200	400	600	800
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
Verse koriander	g	5	5	10	10
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	2	3
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 20-25 minuten gaar. Schil de kurkuma, rasp fijn boven de pan en kook met de rijst mee (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). De rijst kleurt nu mooi geel. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de vegan chorizo in reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de vegan chorizo krokant. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel en snipper de ui. Snijd de rode peper heel fijn. Doe de ui, peper en gesneden groenten in dezelfde pan van de vegan chorizo en roerbak op een middelhoog vuur krokant gaar.
4. Schep het groentemengsel door de rijst. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper. Bestrooi met de vegan chorizo, pinda's en verse koriander.

Tip: Hou je niet van pit? Verwijder dan eerste de zaadjes uit de rode peper voordat je het klein snijdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

