



275 gram
groenten per
portie *

Mexicaanse bowl met avocado-limoendressing en vegan gehakt

Vandaag staat er een heerlijk gerecht op het menu: een Mexicaanse bowl! Dit gerecht kun je prachtig presenteren in een mooie kom. Houd alle ingrediënten van elkaar gescheiden en leg het in groepjes neer in je kom. Zo wordt het een kleurrijk geheel. Heb je daar geen zin in? Hussel dan alles door elkaar :) Even lekker!

20 min | 870 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	g	75	150	225	300
Trostomaten	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Vegan gehakt	g	90	180	270	360
Taco bonenmix	g	150	300	400	600
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Jalapeno peper	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	1	2	2
(Vegan) Boter	g	7.5	15	22.5	30
Gemalen komijn	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar.
2. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de jalapeno in kleine stukjes. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Zet een klein laagje water op in een pan en voeg de wortels toe. Breng aan de kook met de deksel op de pan, laat zachtjes 4-6 minuten koken. Giet het vocht af, voeg de boter en de stukjes jalapeno naar smaak toe. Doe de deksel er weer op en zet weg.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak hierin het vegan gehakt 2-3 minuten. Voeg de bonenmix toe (met saus!) en warm door.
4. Snijd de avocado open, verwijder de pit en schep het vrucht vlees uit de schil. Prak in een bakje. Voeg limoensap, een scheutje water, komijn, peper en zout toe.
5. Verdeel alle ingrediënten in groepjes over de kommen. Of hussel alles door elkaar.

Tip: Als kinderen hun eigen bowl mogen creëren heb je een echt feest aan tafel!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

