



Mexicaanse bowl

met vegan gehakt

Vandaag staat er een heerlijk zomers 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!

25 min | 715 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

Maiskolf	st	0.5	1	1.5	2
Volkoren basmatirijst	g	65	130	195	260
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Zwarte bonen	g	100	200	300	400
Veġan gehakt	g	90	180	270	360
Romatomaat	st	1	2	2	3
Avocado	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	1	2	2
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. Verwijder de bladeren en draden van de maiskolf. Halveer de maiskolf met een scherp mes en kook in circa 15 minuten gaar (als de kleur van de korrels donkergeel is, is de mais gaar). Voeg tijdens het koken geen zout toe, want dan worden de vliesjes van de maiskorrels taai.
2. Breng water aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst goed af onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een zeef. Kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
3. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Spoel de zwarte bonen in een vergiet goed af onder de kraan. Verhit bakolie in een koekenpan en bak het veġan gehakt voor 3 minuten. Bak de ui, zwarte bonen en knoflook voor 3 minuten mee. Breng op smaak met cajunkruiden en peper.
4. Snijd de maiskorrels van de maiskolf. Was de tomaat en snijd in blokjes. Snijd de avocado door de helft en schep het vruchtvlees eruit. Snijd in plakjes of blokjes.
5. Verdeel alle ingrediënten in groepjes over de kommen. Of hussel alles door elkaar.

Tip: Lekker met verse koriander en Jalapeño peper!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

