



Mexicaanse bowl

met mais en avocado

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 | 705 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	0.5	1	1.5	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Zwarte bonen	g	100	200	300	400
Romatomaat	st	0.5	1	1.5	2
Avocado	st	0.5	0.5	1	1
Cajunkruiden	tl	1	1	1	1

zelf toevoegen:

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 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. Verhit een droge koekenpan en bak het gehakt met de ui en knoflook rul. Spoel de zwarte bonen goed af onder de kraan en bak met het gehakt mee. Proef en breng op smaak met cajunkruiden, zout 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

