



Knoflookrijst met groene groenten

linzen en verse kervel

Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerste zijn. Het ultieme gerecht met kervel is de kervelsoep. Hierin komt de licht zoete anijsachtige smaak het beste tot zijn recht. De fijne jonge groene blaadjes zijn heel aromatisch.

35 min | 654 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Groene paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Jalapeno peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Verse kervel	<i>g</i>	5	5	10	10
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Zout en (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 en een snuf zout aan de kook. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel intussen de rode ui en snijd klein. Veeĝ de champignons schoon en snijd in vieren. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika en jalapeno, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika, jalapeno, champignons en prei toe en roerbak 5 minuten op een hoog vuur.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwarm de linzen met de groenten mee. Breng op smaak met kleingesneden kervel, paprikapoeder, limoenrasp en sap, zout en peper.
4. Pel de knoflook en snijd in plakjes. verhit olie in een bakpan en bak de knoflookplakjes krokant. Pas op dat ze niet verbranden. Voeg de voorgedroogde rijst toe aan de pan en schep goed door elkaar.
5. Serveer de knoflookrijst met een flinke schep van het groenten-linzenmengsel. Garneer met gehakte hazelnoten en wat kervel.

Tip: Hou je niet zo van pit? verwijder dan eerst de zaadjes uit de peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

