



Frisse rijstsalade met komkommer

cashewnoten en verse munt

In de zomer hoort een zomerse salade: vandaag met rijst, komkommer, champignons, cashewnoten en munt. Perfect voor bij een bbq, op een picknickkleedje of in je lunchbox de volgende dag. Op de avond zelf, kun je hem ook warm eten, want komkommer kan je heel makkelijk ook bakken.

30 min | 706 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	75	150	225	300
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Champiignons	g	100	200	300	400
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	12.5	25	40	50
Mais	g	100	200	300	360
Mosterd-dille dressing	ml	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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 (of bouillon) aan de kook. Spoel de basmatirijst in een zeef onder kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af en zet zonder deksel opzij.
2. Pel de knoflook. Veeĝ de champiignons schoon en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de champiignons op een hoog vuur goudbruin. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met peper en zout.
3. Was (of schil) de komkommer en snijd in hele kleine blokjes. Was de bosui en snijd in dunne ringen. Was de munt en snijd klein. Hak de cashewnoten grof. Giet de mais af en laat uitlekken.
4. Hussel rijst en groenten door elkaar in een grote kom, besprenkel met olijfolie extra vierge en breng op smaak met de munt, zout en peper. Strooi de cashewnoten erover.

Tip: Gebruik de dressing die je hebt ontvangen in het kader van de verspillingvrije week!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

