



220 gram
groenten per
portie *

Snelle bloemkoolrijst met pindasaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST In plaats van gewone rijst, hebben we vandaag rijst van bloemkool. De bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool ook uitstekend kunt eten?

15 min | 613 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

Ei	st	1	3	4	6
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Linzen	g	200	400	600	800
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Pindakaas	el	3	5	8	10

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Water	ml	100	200	300	400
Sojasaus	ml	0.5	1	1.5	2
Sambal	tl	0.5	1	1	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 steelpan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat ze even schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd netjes doormidden.
2. Was de bosui en snijd in dunne ringen. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst en de helft van de bosui circa 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de uitgelekte linzen toe en roerbak 1 minuut mee. Breng op smaak met een snufje komijnpoeder, zout en peper.
4. Verwarm de pindakaas met het water (of melk) in een steelpannetje op een laag vuur. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de rijst kunt schenken. Breng op smaak met sojasaus en sambal.
5. Serveer de linzen-bloemkoolrijst met de pindasaus en gekookt eitje. Garneer met de rest van de bosui.

Tip: Het is ook lekker om de eieren te bakken in plaats van te koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

