



230 gram  
groenten per  
portie \*

## Buddha bowl met watermeloen

avocado en koriander dressing

Vandaag een verfrissend recept met watermeloen op het menu. De kleine biologische watermeloeëntjes zijn heerlijk rijp en zoet. Een watermeloen bestaat voor bijna 95% uit vocht en is een echte dorstlesser! Weet je wat de beste methode is om te checken of een watermeloen rijp is? Het bekloppen ervan! Hoe doffer de klank, hoe rijper de vrucht.

25 min | 789 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  | <b>g</b>   | 75   | 150 | 225  | 300 |
| Beluga linzen          | <b>g</b>   | 35   | 70  | 100  | 140 |
| Rode ui                | <b>st</b>  | 1    | 1   | 2    | 2   |
| Verse koriander        | <b>st</b>  | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| Watermeloen, piccolino | <b>st</b>  | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Little gem             | <b>st</b>  | 1    | 1   | 2    | 2   |
| Avocado                | <b>st</b>  | 0.5  | 1   | 1    | 2   |
| Bosui                  | <b>bos</b> | 0.5  | 0.5 | 1    | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |   |   |   |   |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|
| (Sesam)olie          | <b>el</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sojasaus of tamari   | <b>el</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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. Kook de rijst afgedekt in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat een beetje afkoelen.
2. Breng een steelpan met water en zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze 15-20 minuten. Giet vervolgens het water af.
3. Voor de dressing pel en snipper je de ui heel klein. Snijd de koriander klein. Meng (sesam)olie en sojasaus met de ui en koriander.
4. Verwijder de schil van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Was de sla en snijd in reepjes. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd klein. Snijd de bosui heel fijn.
5. Schep alle ingrediënten in een mooie kom en breng op smaak met de koriander dressing.

*Tip: Als je sesamzaadjes in huis hebt is dat een erg lekkere smaakmaker in de dressing.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

