



Rode rijst met kastanjechampignons

heekfilet en Légumaise

Van nature groeit Rosso selvaggìo (vrij vertaald: wild rood) in kleigrond. De volkoren robijnrode rijst wordt slechts op beperkte schaal geteeld en is relatief zeldzaam. Rode rijst heeft een unieke textuur, is van binnen wit en is fris en licht zoet van smaak en past daardoor als bijgerecht in het bijzonder bij vis, schaal- en schelpdieren.

25 min | 784 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
Rode rijst	g	75	150	225	300
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Tuinbonen	g	125	250	350	500
Heekfilet	g	100	200	300	400
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Verse kervel	st	0.25	0.5	1	1
Légumaise	g	75	150	150	300

zelf toevoegen:

(Koolzaad)olie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	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 pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Verwarm olie (of boter) in een pan. Vee de champignons schoon, snijd in stukken en stoof ze aan. Laat de tuinbonen uitlekken en verwarm ze enkele minuten mee.
3. Breng de heekfilet op smaak met peper en zout en bak in 5 minuten gaar aan beide kanten.
4. Hak de hazelnoten en de kervel grof. Meng de gekookte rijst met de champignons, tuinbonen, hazelnoten en kervel.
5. Lepel wat Légumaise op de borden en schep de rijst en heekfilet erop. Besprenkel met (koolzaad)olie en breng op smaak met zout en peper.

Tip: Graag een zoete touch? Meng wat cranberries door de rijst.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

