



260 gram
groenten per
portie *

One-pan Spaanse rijst

met krokante chorizo en limoen

Deze one-pan Spaanse rijst met chorizo is een heerlijk, snel en smaakvol gerecht dat je in één pan bereidt. De pittige chorizo, de geurige kruiden en de zachte rijst creëren een perfecte balans van smaken. Met dit recept haal je de warme, zonnige smaken van Spanje in huis – en dat zonder al te veel moeite!

35 min | 616 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
Chorizo	<i>g</i>	25	50	75	120
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Cherry tomaten in blik	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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. Snijd de chorizo in reepjes (of houd heel). Verwarm een droge bakpan en bak de chorizo in een paar minuten krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de basmatirijst, puntpaprika, kerriepoeder en komijn toe en bak ongeveer 2 minuten. Schenk de bouillon en tomaten in blik erbij, roer goed en kook afgedekt circa 25 minuten totdat de rijst gaar is.
4. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd klein. Schep de laatste minuten door de rijst en laat de spinazie slinken.
5. Breng het geheel op smaak met limoensap, peper en zout en verdeel tenslotte de chorizo en oregano erover.

Tip: Chorizo is niet heel pittig en krokant gebakken een delicatessen voor iedereen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

