



250 gram
groenten per
portie *

Kruidige Oost-Afrikaanse linzenstoof

met rijst en knoflookyoghurt

Bij Mixblik werken 20 vrouwen die pas kort in Nederland wonen. Ze ontwikkelen hier de lekkerste recepten, leren de Nederlandse taal en volgen een interne opleiding. Het recept van de linzenstoof komt uit Oost-Afrika en is door de Eritrese dames geïntroduceerd. De groenten en kruiden worden langzaam gaar gestoofd in een gesloten pan, waardoor de smaken goed in elkaar overlopen. Lekker en supersnel op tafel!

20 min | 729 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
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	150	200	300
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
Linzenstoof	<i>g</i>	180	390	570	780
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen. Zet afgedekt opzij, zodat de rijst verder kan garen.
2. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner. Verhit olie in een pan en fruit de ui en wortel 3 minuten samen met de komijnpoeder. Voeg de tomaat toe en bak 2 minuten mee. Voeg als laatste de spinazie toe en laat slinken. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de linzenstoof een paar minuten in een aparte pan.
4. Klop de yoghurt los in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de rijst met de groenten en schenk de linzenstoof over het geheel. Lekker met de knoflookyoghurt.

Tip: Hou je van pit? Ook lekker met een beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

