



Venkelrijst met burrata

pistache en wasabi-rucola

Een fijn gerecht met vele smaken die goed bij elkaar passen. Ontdek venkelrijst, de smeuijge burrata, spinazie en wasabi-rucola, een heerlijk vers kruid. Een echte topper!

20 min | 752 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
Venkel	st	0.5	1	1	2
Witte rijst	g	75	150	225	300
Burrata	g	50	100	150	200
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	100	200	300	400
Wasabi rucola	st	0.25	0.5	1	1
Pistachenoten	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Boter	g	10	15	20	30
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. Was de venkel, snijd doormidden en verwijder de stelen en de onderkant. Snijd de venkel in dunne reepjes. Bewaar het groene loof van de venkel en snijd fijn. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de venkel 2 minuten op een hoog vuur. Doe de bouillon en de rijst erbij en stoof afgedekt in 12-15 minuten gaar.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de spinazie en snijd in reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de knoflook, ui en spinazie. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper en zout.
4. Schep de venkelrijst op de borden en leg de spinazie en de burrata erop. Strooi tenslotte het kleingesneden wasabi rucola, pistachenoten en het venkelloof erover.

Tip: De wasabi rucola - ook al zegt zijn naam iets anders - is niet heel pittig, maar laat je tafelgenoten anders zelf even proeven en toevoegen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

