



Indiase biryani met papadums

en muntyoghurt

Dit rijstgerecht kun je ook wel 'de nasi van India' noemen. Overal is biryani te vinden, met elk zijn eigen smaken en variaties. Jij maakt vandaag een vege variant met een heerlijk, makkelijke kruidenmix en een frisse muntyoghurt. Erbij next level knapperige papadums!

35 min | 615 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	g	75	150	225	300
Spinazie	g	50	100	150	250
Tomaat	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Kruidentmix Cashew Biryani	g	5	10	15	20
Volle roeryoghurt	ml	40	75	115	150
Verse citroenmunt	st	0.5	0.5	1	1
Mini papadums	g	20	40	60	75
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie (of kokosolie)	el	1.5	3	4.5	6
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 volkoren basmatirijst in een zeef onder kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
2. Was de spinazie en snijd kleiner. Was de tomaat en paprika en snijd in stukjes.
3. Verhit olie in een ruime wok of bakpan en bak de klein gesneden groenten 2-3 minuten op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Verhit olie in dezelfde pan en bak de rijst samen met de kruidentmix 4-5 minuten op een hoog vuur. Doe de groenten terug in de pan en verwarm al omscheppend nog een paar minuten. Breng verder op smaak met zout en peper.
5. Roer de yoghurt los met olijfolie, zout en peper. Snijd de munt in reepjes en meng de helft door de yoghurt. Strooi de rest van de munt over de biryani. Heerlijk samen met de papadums!

Tip: In India eten ze deze gebakken rijst een beetje bruin/doorgebakken. Dit werkt het beste als je koude (gekookte) rijst gebruikt. Je kunt ook wat spinazie bewaren en dit rauw door het gerecht scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

