



Mexicaans rijstkommetje

met een smokey pompoenpittencrema



20-30min



Voor 3-4 personen

Dit kommetje met granen neemt je zo mee op reis naar de zonnige stranden van Mexico! De "bowl" is tot aan de nok gevuld met kleurrijke groenten zoals maïs, tomaat en rode kool. De koriander en limoen maken het geheel net een tikkeltje frisser. De romige saus van pompoenpitten en een rokerige specerijenmix brengt alle smaken samen. Een glas limonade of een biertje erbij en het feest is compleet!

Wat je van ons krijgt

- Chili con Carne spice mix
- zwarte bonen
- yoghurt ⁷
- pompoenpitten
- maiskolf
- cherrytomaten
- rode koolreepjes
- verse koriander
- basmati- en wilde rijst
- zoete aardappel
- limoen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wie een zachtere rijst wilt, voegt 50ml water extra toe en kookt de rijst 5-7min langer.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

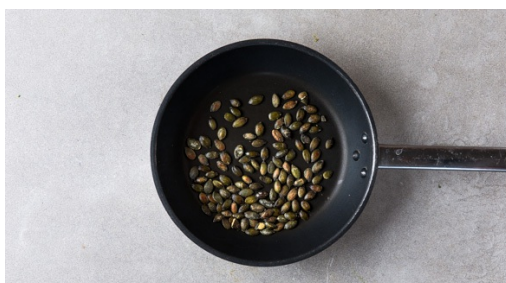
Voedingswaarde per portie

calorieën 770.0kcal. vet 14.8g. eiwit



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Laat afgedekt 5min staan (**zie kooktip, links**).



4. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur 2min al af en toe roerend totdat ze beginnen te ploppen. Spoel intussen de **zwarte bonen** in een zeef schoon en laat uitlekken.



2. Zoete aardappel roosteren

Verwarm intussen de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Schil de **zoete aardappels** en snijd in 1,5cm grote blokjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Rooster de **zoete aardappelblokjes** 15-18min in de oven totdat ze gaar zijn en bruin kleuren. Schep halverwege om.



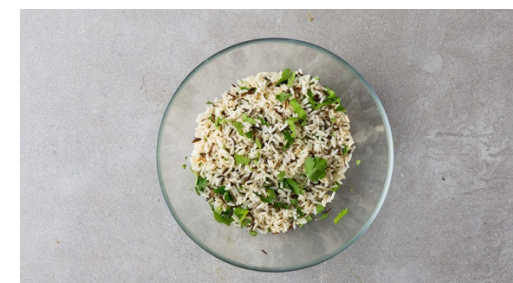
5. Saus maken

Doe **3/4e van de geroosterde pompoenpitten** met de **yoghurt, 3-4el limoensap** en **1-2tl chili con carne spice mix** in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer tot een gladde **saus**. Breng de **saus** op smaak met peper, zout en een snuf suiker.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd ondertussen de **maïskorrels** van de **kolf** door deze rechtop te zetten en met een scherp mes de **korrels** eraf te snijden. Halveer de **cherrytomaten**. Rasp de **limoen** en pers hem uit. Meng de **tomaten** met **1tl limoenrasp** en zout. Hak de **koriander** zonder steeltjes grof. Neem de **koolreepjes** uit de verpakking. De **groenten** worden rauw opgediend.



6. Rijst afmaken

Roer de **helft van de gehakte koriander** door de **rijst** en schep op. Verdeel de **maïs, bonen, aardappelblokjes, koolreepjes** en gemarineerde **tomaten** in groepjes erover en besprenkel met de **saus**. Bestrooi met de **rest van de pompoenpitten** en **koriander**.