



Rijstsalade met bloemkool

met curry en kokos-yoghurtdressing



20-30min



2 personen

De geavanceerde mix van Fluffig Basmatis, geroosterde bloemkool, frisse groenten en verse kruiden is niet moeilijk in de maag gegarandeerd. De lichtgewicht yoghurtdressing met geroosterde kokosnoot, heerlijke-zoete rozijnen en verfrissende limoen roept extra vloeren op, zonnebloempitten zorgen voor fijne hap.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 150g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 713kcal, vet 25.7g, koolhydraten 99.8g, eiwit 16.3g



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met **1tl madraskruiden**, 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper. Rooster de **bloemkoolroosjes** 18-20min in de oven tot ze goudbruin zijn. Bak in de laatste 2-3min de **rozijnen** mee.



4. Zonnebloempitten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur zonder olie. Rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en rooster dan de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin. Schep ook uit de pan en laat alles afkoelen.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Dressing maken

Meng de **yoghurt** met **1el limoensap** en de **helft van de kokosrasp**. Voeg evt. 1el water toe om de **dressing** te verdunnen.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Pluk de **muntbladjes** en hak ze met de **koriander en peterselie incl. steeltjes** grof. Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Salade afmaken

Meng de **rijst** met de **rest van de kokosrasp** en de **madraskruiden** naar smaak. Voeg de **paprika, bleekselderij, de verse kruiden, ui en limoenrasp** toe en meng goed. Schep de **bloemkool** en de **rozijnen** er voorzichtig door. Besprenkel de **salade** met de **dressing** en bestrooi met de **zonnebloempitten**.