



Rijstbowl met geroosterde pompoen

met spinazie en citroen-maanzaaddressing



20-30min



2 personen

Vandaag ga je voor kleurrijk en voedzaam: geroosterde pompoen, rode biet en zwarte bonen op smaak gebracht met tijm en geserveerd op bruine rijst. De munt en peterselie zorgen voor het frisse smaakcontrast. En de babyspinazie, pistachenoten en de citroen-maanzaaddressing maken het compleet. Soulfood op zijn best!

Wat je van ons krijgt

- 150g voorgedroogde bruine rijst
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 15g verse kruidenmix: munt, platte peterselie en tijm
- 1 citroen
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje maanzaad
- 1 blik zwarte bonen
- 100g babyspinazie
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Omdat rode bieten rood afgeven, kun je het beste keukenhandschoenen en schort dragen.

Allergenen

mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 789kcal, vet 30.4g, koolhydraten 102.9g, eiwit 19.8g



1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **pompoen** doormidden en schep de pitten eruit met een lepel. Snijd het **vruchtvlees** in blokjes.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van de **ahornsiroop**, de **maanzaad**, **1tl citroenrasp**, **2-3el citroensap**, **1tl mosterd**, **2el olijfolie**, **1el water** en een flinke snuf zout en peper.



2. Groenten roosteren

Schil de **rode biet** en snijd in partjes. Pel de **ui** en snijd ook in partjes. Pluk de **tijm** van de steeltjes. Leg de **pompoen**, **rode biet** en de **ui** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **tijmblaadjes**, **1el olijfolie**, **½tl zout** en een snuf peper. Rooster ca. 12min in de oven.



5. Bonen meebakken

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel om met koud water, laat uitlekken en dep ze dan zo droog mogelijk. Voeg na ca. 12min baktijd de **bonen** toe aan de **groenten** in de oven. Bak 6-7min mee, tot de **pompoen** en de **rode biet** gaar en licht gebruind zijn.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Afmaken en serveren

Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes, en hak ze samen met de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **rijst** met **¾ van de verse kruiden** en verdeel over diepe borden of kommen. Verdeel eerst de **babyspinazie** erover en dan de **geroosterde groenten**. Strooi de **pistachenoten** erover, besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de kruiden**.