



<650kcal: Rijstbowl met appel en ei

met zeekraal en guacamole



ca. 25min



2 personen

Zo'n rijstbowl is toch altijd een feest voor het oog. En makkelijker en sneller gemaakt dan je denkt. Deze vegetarische variant wordt extra bijzonder door de toevoeging van zeekraal. Zeekraal is niet alleen erg gezond, het zorgt ook voor een subtiele ziltige toevoeging. Met de frisse appel, knapperige radijs, guacamole en ook nog een zachtgekookt ei erbij, heb je vanavond niks te klagen!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 komkommer
- 2 biologische eieren³
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosui
- 1 appel
- 1 onbehandelde limoen
- 30g zeekraal
- 1 zakje sesamolie¹¹
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- dunschiller
- maatbeker
- citruspers
- zeef

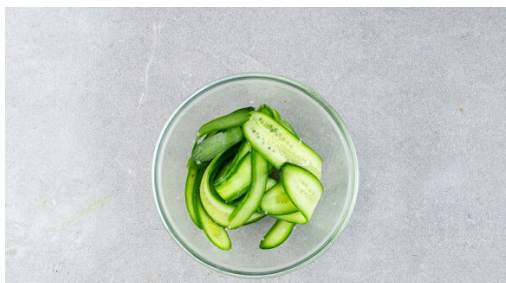
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

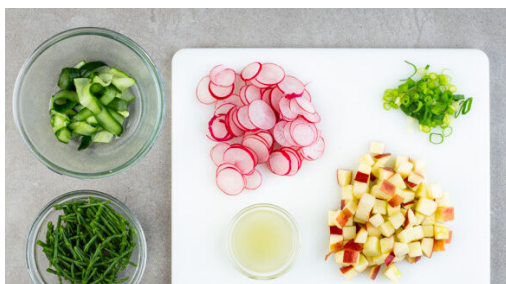
Voedingswaarde per portie

calorieën 588kcal, vet 23.9g, koolhydraten 78.3g, eiwit 16.9g



1. Komkommer voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** in lange, dunne linten, laat de kern weg. Meng de **komkommerlinten** met een flinke snuf zout en zet apart.



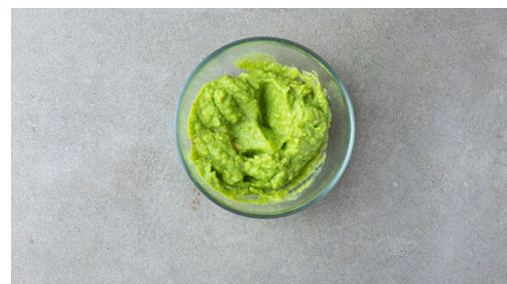
4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in fijne ringetjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes. Pers de **limoen** uit. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **komkommerlinten** en meng ze met **1el limoensap**. Roer de **sesamolie** door de **zeekraal**.



2. Rijst koken

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



5. Guacamole afmaken

Breng de **guacamole** op smaak met het **resterende limoensap** en peper en zout.



3. Eieren koken

Doe de **eieren** in een tweede kleine kookpan met voldoende koud water. Breng het water aan de kook. Kook de **eieren** 4-5min voor een zachte dooier of 7-8min voor een harde dooier. Giet af en laat de **eieren** in een kom koud water schrikken.



6. Serveren

Pel en halveer de **eieren**. Verdeel de **rijst** over diepe kommen of borden. Garneer met de **radijsjes**, de **guacamole**, de **komkommer**, de **appelstukjes**, de **zeekraal** en de **eieren**. Bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.