

DINNERLY



Rijstbowl met verse maïs en avocado met cajunkruiden en tomatensalsa



ca. 30min



2 personen

Als je denkt dat maïs en bonen alleen bij chili con carne of taco's horen, dan heb je dit toffe gerecht nog niet geprobeerd. Deze fijne bowl wordt begeleid door een pittige cajun-mayo en vormt de perfecte basis voor een fruitige tomatensalsa, romige avocado en een verse maïskolf. Een heuse culinaire experience!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje cajunkruiden
- 1 verse maïskolf
- 150g biologische basmatirijst
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 1 blik biologische zwarte bonen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- 2el vegan mayonaise
- zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef
- bakkwast

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 692kcal, vet 32.0g, koolhydraten 82.4g, eiwit 17.1g



1. Maïs roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Smelt 2el plantaardige boter in een middelgrote kookpan. Roer **½ van de kruidenmix** en ½tl zout erdoor, bak 1min tot een **cajun-boter** en haal de pan van het vuur. Leg de **maïs** op een bakplaat met bakpapier, bestrijk met wat **cajun-boter** en rooster in 20-25min goudbruin in de oven. De **rest van de boter** gebruiken we in **stap 4**.



4. Rijst verfijnen

Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Verwarm de **rest van de cajun-boter** in de kookpan en rooster de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg dan de **bonen** en de **rijst** toe en bak 2-3min tot alles goed warm is.



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. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Afmaken en serveren

Snij de **maïskolf** doormidden – **pas op**: heet! Schep de **bonen-rijst** in diepe kommen en verdeel de **maïs**, **avocado** en **tomatensalsa** over de bowls. Bedruip met de **cajun-mayo** en serveer.



3. Toppings voorbereiden

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij in grove stukjes. Meng de **tomaat** met 1tl azijn en een snuf zout en suiker. Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil en snij in dunne schijfjes. Maak een **cajun-mayo** van de **rest van de kruidenmix**, 2el vegan mayonaise, 1tl lichte azijn en 1tl water.



6. To go!

Dit gerecht kun je ook goed meenemen voor de lunch. Pak een wat hoger bakje met deksel en doe achter elkaar de mayo, de rijst, de bonen, de maïs en tenslotte de salsa erin. Schudt voor het eten goed door elkaar, snij nog snel de avocado in plakjes en eet smakelijk!