



Rijstsalade met bloemkool

met kerrie en kokos-yoghurtdressing



20-30min



2 personen

Deze rijstsalade is een echte smaakbom. Naast geurige basmatirijst en geroosterde bloemkool vind je rozijnen, kokos, frizure yoghurt, limoen, curry-madraspoeder en zonnebloempitjes. En deze kindervriend staat ook nog eens in een halfuur op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 2 zakjes rozijnen ¹²
- 200g basmatirijst
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje zonnebloempitten
- 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
- fijne keukenrasp
- vergiet

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 863kcal, vet 23.6g, koolhydraten 139.0g, eiwit 18.8g



1. Bloemkool bakken

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



4. Zonnebloempitten bakken

Rooster de **kokosrasp** 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Neem uit de pan en zet apart voor stap 5. Rooster dan de **zonnebloempitten** 2-3min in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Schep de **pitten** eruit en bewaar ze tot stap 6.



2. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook en leg een deksel op de pan. Draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



5. Dressing kloppen

Meng de **yoghurt** met **1el limoensap** en de **helft van de kokosrasp**. Voeg evt. 1el water toe om de **sous** 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 **muntblaadjes** en hak ze met de **koriander** en **peterselie** 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**, de **verse kruiden**, de **paprika**, **bloemkool**, **rozijnen**, **bleekselderij**, **ui** en **limoenrasp**. Proef of je nog peper, zout en evt. **meer madraskruiden** wil toevoegen. Bestrooi de **salade** met de **zonnebloempitten** en besprenkel met de **sous**.