



Saffraanpilav met venkel en broccoli

met granaatappelsiroop en gerookte amandelen



ca. 40min



2 personen

Pilav is altijd een echte smaakbom. Dit keer maak je 'm met saffraan en een hartige kruidenmix van komijn en koriander. De cranberry's en granaatappeldressing maken het aangenaam fruitig, en de knapperige pompoenpitten en gerookte amandelen zorgen voor de nodige bite. In de oven geroosterde broccoli en venkel bekronen je pilav. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 doosje saffraandraden
- 1 ui
- 200g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 1 venkel
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 25g pompoenpitten
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 zakje granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 913kcal, vet 38.8g, koolhydraten 110.3g, eiwit 23.0g



1. Ui bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Laat de **saffraandraden** in 50ml water weken. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige boter en roerbak de **ui** met een flinke snuf zout in 6-10min goudbruin. Spoel de **rijst** grondig in een zeef.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan de **ui** in de pan en verwarm al roerende ca. 1min. Blus af met de **saffraan incl. weekwater** en 350ml water. Voeg de **cranberry's** en een flinke snuf zout toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, snijd de **stam** in plakjes. Verwijder de **venkelstelen**, bewaar het **loof** voor de garnering. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd 'm in parten. Leg de **venkel** met de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **kruidenmix**, 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper.



3. Groente bakken

Bak de **groente** ca. 14min in de oven. Schuif de **groente** dan naar een kant van de bakplaat en verdeel de **pompoenpitten** over de andere kant. Bak het geheel nog 3-5min, tot de **groente** knapperig wordt aan de randen.



5. Smaakmakers hakken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn en hak de **gerookte amandelen** grof.



6. Rijst afmaken

Roer het **granaatappel-extract** los met de **knoflook**, 1el olijfolie, 1el azijn en 1tl suiker en meng het met de **broccoli** en de **helft van de venkel** door de **rijst**. Proef en breng de **saffraanpilav** op smaak met peper en zout. Verdeel over borden en top met de **rest van de venkel**. Bestrooi met de **amandel, pompoenpitten** en de **koriander**.