



Bonensalade met bruine rijst en kokosnippers

met ovengebakken wortel en cranberry's



30-40min



2 personen

Een kleurrijk recept voor de slanke taille, maar geen zorgen, smaak staat hier hoog in het vaandel! De luchtige bruine rijst is de perfecte basis voor de ovengebakken wortel en gemengde bonen, de zoetzure cranberry's en de gemengde slablaadjes. Knapperige komkommerschijfjes, verse kruiden en krokante kokosnippers maken het helemaal af. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 wortel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 sjalotje
- 1 komkommer
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 zakje kokosnippers¹²
- 25g gedroogde cranberry's
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 777kcal, vet 32.5g, koolhydraten 96.1g, eiwit 18.3g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente roosteren

Giet de **bonen** af in een zeef. Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte doormidden en dan in staafjes van 3-4cm. Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster 15-20min in de oven, tot de **wortelstaafjes** gaar zijn.



3. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een helft** van de **limoen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Halveer, pel en snipper het **sjalotje** fijn. Klop een **dressing** van ½tl **limoenrasp**, de **limoensap**, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout.



4. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes.



5. Kokosnippers roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. Schep ze uit de pan en laat afkoelen. **Let op**, de **kokosnippers** worden snel donker. Hak de **helft van de cranberry's** grof.



6. Salade mengen

Meng de **mesclun** en de **bieslook** met **1-2tl dressing**. Meng de **geroosterde groente** met de **rijst**, de **komkommer**, de **peterselie**, de **gehakte cranberry's** en de **rest van de dressing**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **bonensalade** over de **mesclun**. Bestrooi met de **kokosnippers** en de **rest van de cranberry's**. Geef de **limoenpartjes** erbij.