



Rijstbowl met geroosterde pompoen

met spinazie en citroen-maanzaaddressing



20-30min



2 personen

Vandaag ga je voor kleurrijk en voedzaam: geroosterde pompoen, rode biet en zwarte bonen op smaak gebracht met tijm en geserveerd op bruine rijst. De munt en peterselie zorgen voor het frisse smaakcontrast. En de babyspinazie, pistachenoten en de citroen-maanzaaddressing maken het compleet. Soulfood op zijn best!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 5g verse tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje maanzaad
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 100g babyspinazie
- 20g pistachenoten ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

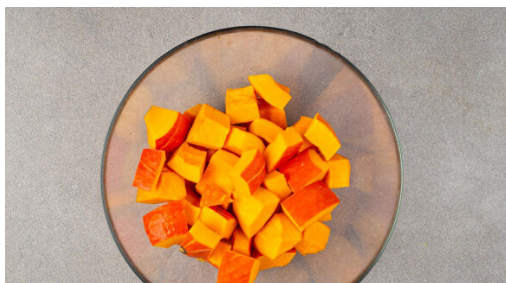
Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

Mosterd (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voor de receptenkaart



1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij het **vruchtvlees incl. schil** in grove blokjes.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Klop een **dressing** van de **ahornsiroop**, de **maanzaad**, **1tl citroenrasp**, **2-3el citroensap**, **1tl mosterd**, **2el olijfolie**, **1el water** en een flinke snuf peper en zout.



2. Groente roosteren

Schil de **rode biet** en snijd in partjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne partjes. Pluk de **tijm** van de steeltjes. Leg de **pompoen**, **rode biet** en de **ui** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **tijmblaadjes**, **1el olijfolie**, **½tl zout** en een snuf peper. Rooster ca. 12min in de oven.



5. Bonen meebakken

Spoel de **bonen** af in een zeef, laat uitlekken en dep evt. droog. Voeg na ca. 12min baktijd de **bonen** toe aan de **groente** in de oven. Bak 6-7min mee, tot de **pompoen** en de **rode biet** gaar en licht gebruind zijn.



3. 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 heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Afmaken en serveren

Pluk de **munt** van de steeltjes en hak samen met de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **rijst** met **¾ van de verse kruiden** en verdeel over diepe borden of kommen. Verdeel eerst de **babyspinazie** erover en dan de **geroosterde groente**. Strooi de **pistachenoten** erover, besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de kruiden**.