



Mexicaans gegrilde groente op bruine rijst

met pompoenpitten en koriander-limoencrème



30-40min



2 personen

De Latijns-Amerikaanse keuken kan behoorlijk vleesrijk zijn - maar dat hoeft niet! Wij gaan vandaag op de vegan toer met in de oven geroosterde courgette, babymais en knapperige pompoenpitten, lekker pittig op smaak gebracht met Mexicaanse kruidenmix. Je serveert deze heerlijke mix op bruine rijst. Erbij een koriander-limoencrème met een optionele spicy kick. Smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blik babymaïs
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 50g pompoenpitten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 chilipeper
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- 3el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

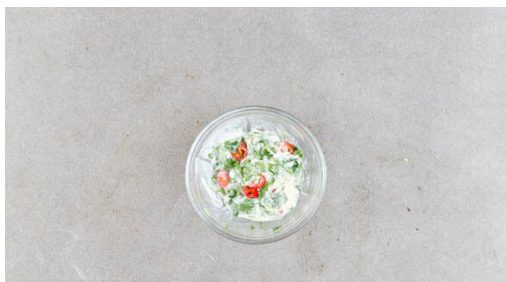
Voedingswaarde per portie

calorieën 693kcal, vet 37.5g, koolhydraten 69.3g, eiwit 18.9g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 220°C. 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.



4. Crème maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Meng 3el vegan mayonaise naar smaak met de **koriander**, de **limoenrasp**, het **limoensap** en de **chilipeper**.



2. Groente snijden

Laat de **babymaïs** uitlekken in een zeef en dep evt. droog. Snijd de **courgette** in de lengte in plakken van ca. 1cm dik en dan in staafjes van ca. 4cm lang. Pel de **knoflook** en pers fijn.



5. Rijst afmaken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Meng met de gekookte **rijst**.



3. Groente roosteren

Verdeel de **maïs**, de **courgette** en de **pompoenpitten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, de **knoflook**, de **helft van de kruidenmix of meer naar smaak** en een flinke snuf peper en zout. Rooster de **groente** 10-15min in de oven, schep halverwege de baktijd om.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over borden en schep de **gegrilde groente** erop. Serveer met de **koriander-limoencrème**.