



Feestelijke rijstbowl met appel en ei

met zeekraal en guacamole



ca. 25min



2 personen

Zo'n rijstbowl is toch altijd een feest voor het oog. En makkelijker en sneller gemaakt dan je denkt. Deze vegetarische variant wordt extra bijzonder door de toevoeging van zeekraal. Zeekraal is niet alleen erg gezond, het zorgt ook voor een subtiele zeezoute toevoeging. Met de frisse appel, knapperige radijs, guacamole en ook nog een zacht gekookt ei erbij, heb je vanavond niks te klagen!

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 200g voorgedraaide bruine rijst
- 2 eieren³
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosui
- 1 appel
- 1 limoen
- 1 zakje sesamololie¹¹
- 1x zeekraal
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje witte sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- dunschiller
- zeef of vergiet

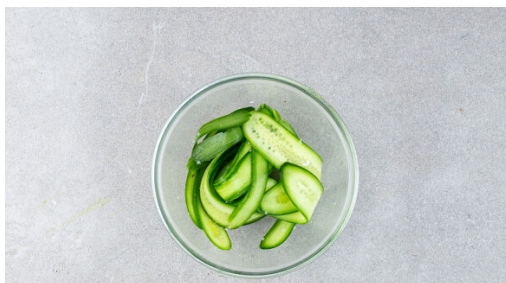
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

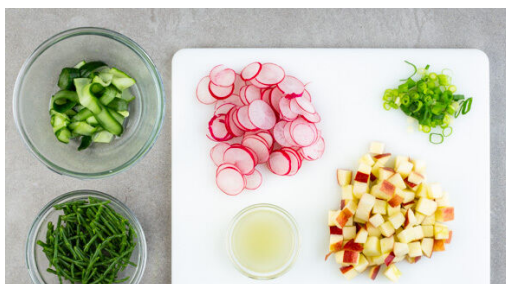
Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 24.3g, koolhydraten 98.3g, eiwit 18.4g



1. Komkommer snijden

Breng voldoende licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **minikomkommer** in lange linten. Meng de **komkommerlinten** met een flinke snuf zout en zet apart.



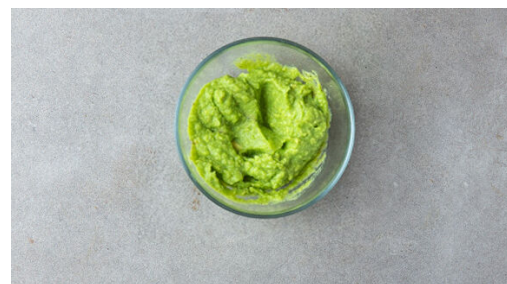
4. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt de **radijsjes** in dunne plakjes. Snijdt de **bosui** in dunne ringen. Verwijder het klokhuis en snijdt de **appel** in kleine blokjes. Pers de **limoen** uit. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **komkommers** en meng ze met **1el limoensap**. Roer de **sesamololie** door de **zeekraal**.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en kook op middelhoog vuur in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Guacamole afmaken

Breng de **guacamole** op smaak met de **rest van het limoensap** en zout en peper.



3. Eieren koken

Doe de **eieren** in een 2e kleine kookpan met voldoende koud water. Breng het water aan de kook. Kook de **eieren** 4-5min voor een zachte dooier. Of 7-8min voor een harde dooier. Giet af en laat de **eieren** in een kom koud water schrikken.



6. Serveren

Pel en halveer de **eieren**. Verdeel de **rijst** over diepe kommen of borden. Garneer met de **radijsjes**, de **guacamole**, de **komkommers**, de **appelstukjes**, de **zeekraal** en de **eieren**. Bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.