



MEXICAANSE RIJSTBOWL

Met mais, avocado en zwarte bonen



- Totaal: **25-30** min.
- Veggie
- Gemakkelijk
- Lactosevrij
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij

Van smoothie bowls tot Buddha bowls - eten uit een kom is helemaal in en dan hebben we het niet alleen over het ontbijt! Zo maak je vandaag een vegetarische rijstbowl met Mexicaanse invloeden als mais, avocado, zwarte bonen en koriander.



CABRIZ BRANCO

Drink bij deze poké bowl een glas Cabriz Branco uit Portugal - een rijke aromatische witte wijn die goed bij de Mexicaanse smaken past.



Bataat



Paprikapoeder



Basmatirijst



Knoflookteen



Tomaat *



Avocado



Mais



Zwarte bonen



Gemalen komijnzaad



Koriander *



Limoen

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, vergiet, koekenpan, 2x kom en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse rijstbowl**.



1 BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **bataat** en snijd de **bataat** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Meng de **bataat** op een bakplaat met bakpapier met het **paprikapoeder** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 25 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverweg om.



2 RIJST KOKEN

Kook ondertussen 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **basmatirijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af, laat zonder deksel uitstomen en breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



3 SNIJDEN EN AFGIETEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schep het vrucht vlees eruit. Giet de **mais** af in een vergiet en bewaar in een kom. Giet vervolgens de **zwarte bonen** af in hetzelfde vergiet.



4 BONEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **komijn** 1 minuut, voeg de **zwarte bonen** en de **tomaten** toe en roerbak nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Bewaar de gebakken **bonen** en **tomaat** in een kom. Bak in dezelfde pan de **mais** 2 – 3 minuten.



5 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in partjes. Prak in een kleine kom de **avocado** fijn met een vork. Voeg hier het sap van 1 **limoenpartje** per persoon, de helft van de **koriander**, en peper en zout naar smaak aan toe. Proef en voeg eventueel meer **limoensap** toe.

*WEETJE

Bekijk voor nog meer eten uit een kommetje onze blog over de Buddha bowl.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommetjes. Verdeel alle ingrediënten rondom de **rijst** in de kom. Serveer met een schep geprakte **avocado** en garneer met de overgebleven **koriander** en **limoen**.

★TIP

Met dit gerecht kun je eindeloos variëren. Deze versie is vegetarisch en heeft meer zoete elementen, maar maak hem ook eens pittig met jalapeñopeper en chilisaus of voeg gehakt toe en serveer met tacochips!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	40	80	120	160	200	240
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mais (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte bonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Koriander (takjes) 23 *	4	8	12	16	20	24
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie*					naar smaak	
Peper & zout*					naar smaak	

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	598 / 143
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,0	0,9
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	13,4	2,4
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 46 | 2017

