

Rijst met bloemkool op Mexicaanse wijze
RECEPT

Rijst met bloemkool op Mexicaanse wijze



TIJD	30 min
INGREDIËNTEN	10 producten
DOEN	2 porties

Ontdek de Mexicaanse keuken met dit gerecht met rijst en bloemkool. Door de pittige smaak van de specerijen en chilipeper waant u zich aan de andere kant van de wereld!

INGREDIËNTEN

- 1 halve bloemkool
- 1 kleine ui
- 1 jalapeño
- 1 mini rode peper
- 1 kleine gele paprika
- 1 halve citroen
- 2 tomaten
- 1/2 theelepel komijn + 1/2 theelepel paprikapoeder
- Koriander
- Ben's Original™ Voorgekookte rijst op mediterrane wijze

BEREIDING

1. Mix de bloemkoolroosjes in een blender tot fijne rijstachtige stukjes. Mix ze niet te fijn, anders ontstaat een schuimige textuur.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg de jalapeño en de paprika's toe en laat ze garen. Voeg vervolgens de in kleine stukjes gesneden ui toe. Voeg de stukjes tomaat, de komijn en het paprikapoeder toe zodra de ui glazig is.
3. Laat sudderen tot de tomaten zacht worden.
4. Voeg de bloemkool toe en laat 3 tot 5 minuten koken.
5. Voeg een scheutje citroensap toe. Warm het builtje Ben's Original™ Voorgekookte rijst op mediterrane wijze op in de microgolfoven volgens de aanwijzingen op de achterkant van de verpakking. Doe de rijst mee in de pan.
6. Schik het mengsel op de borden en versier met een partje citroen en koriander.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 169 kcal 711 kJ
- Vetten 3,3 g
- waarvan verzadigde vetten 0,3 g
- Koolhydraten 30 g
- waarvan suikers 2,5 g
- Voedingsvezels 1,4 g
- Eiwitten 3,9 g
- Zout 0,56 g

CATEGORIËN:

[Facile](#), [Végétarien](#), [Autour du monde](#), [Facile et rapide](#), [Riz Cuisinés](#)

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



[Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze](#)

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten



[Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki](#)

Tijd

35 min

Ingrediënten

12 producten



[Griekse salade](#)

Tijd

15 min

Ingrediënten

5 producten

Source URL:

<https://be.bensoriginal.com/recepten/Rijst-met-bloemkool-op-Mexicaanse-wijze>