

# Ben's Original™

Rijst met pompoen en kokosmelk  
RECEPT

## Rijst met pompoen en kokosmelk



<b>TIJD</b>	1h 20 min
<b>INGREDIËNTEN</b>	5 producten
<b>DOEN</b>	4 porties

Bereid vaker pompoen met ons recept voor rijst met pompoen en kokosmelk! Een heel eenvoudig gerecht dat vast in de smaak valt bij uw vegetarische vrienden.

### INGREDIËNTEN

- Ben's Original™ biologische basmatirijst
- 1 halve butternut
- 1 pak kokosmelk
- Provençaalse kruiden
- 2 eetlepels olijfolie

### BEREIDING

1. Kook de buitjes Ben's Original™ Basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 190 °C.
3. Schil de butternut, snijd hem in blokjes en was hem. Breng op smaak met zout en

peper.

4. Leg de blokjes butternutpompoeen op een bakplaat en breng op smaak met zout, peper en een scheutje olijfolie.
5. Plaats gedurende 50 minuten in de oven, tot de pompoeen gaar is. Draai de blokjes na 15 min. om.
6. Meng in een hete pan de butternutpompoeen, de kokosmelk en de Provençalse kruiden gedurende 5 minuten.
7. Schik alles in een schotel en voeg een sprietje bieslook toe.

## VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 126 kcal 536 kJ
- Vetten 0,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 28 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwitten 2,9 g
- Zout 0,01 g

## CATEGORIËN:

[Moyenne](#), [Végétarien](#), [Facile et rapide](#), [Riz Basmati](#)

## MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



### [Kipbrochettes met appel en basmatirijst](#)

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten



## [Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten](#)

Tijd

30 min

Ingrediënten

8 producten



## [Kip tikka masala](#)

Tijd

35 min

Ingrediënten

10 producten

---

**Source URL:** <https://be.bensoriginal.com/recepten/Rijst-met-pompoen-en-kokosmelk>