Rijst met pompoen en kokosmelk
RECEPT

Rijst met pompoen en kokosmelk



TIJD	1h 20 min
INGREDIËNTEN	5 producten
DOEN	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 builtjes 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 butternutpompoen op een bakplaat en breng op smaak met zout, peper en een scheutje olijfolie.
5. Plaats gedurende 50 minuten in de oven, tot de pompoen gaar is. Draai de blokjes na 15 min. om.
6. Meng in een hete pan de butternutpompoen, de kokosmelk en de Provençaalse 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

CATEGORIËEN:

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*