Zomerse salade met basmatirijst
RECEPT

Zomerse salade met basmatirijst



TIJD	15 min
INGREDIËNTEN	9 producten
DOEN	1 porties

Houdt u van de combinatie van zoet en hartig? Probeer dan onmiddellijk onze zomerse salade met basmatirijst, spinazieschеuten, aardbeien, avocado, tomaten, feta en walnoten.

INGREDIËNTEN

- 1 half builtje Ben's Original™ Basmatirijst
- 1 halve avocado
- 1 halve citroen
- 1 handvol aardbeien
- 30 g spinazieschеuten
- 5 kerstomaten
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- 20 g feta
- Een paar noten

BEREIDING

1. Snijd de avocado, aardbeien en tomaten in stukjes.
2. Meng de salade met de azijn, breng op smaak met zout en peper en leg de spinaziescheuten als eerste op het bord.
3. Bereid de Ben's Original™ rijst volgens de aanwijzingen op de achterkant van de verpakking. Voeg de rijst toe, net als de avocado, tomaten, aardbeien, noten en feta.
4. Werk af met een scheutje citroensap.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 141 kcal 597 kJ
- Vetten 1,6 g
- waarvan verzadigde vetten 0,2 g
- Koolhydraten 28 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwitten 3 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËEN:

Facile, Végétarien, Cuisinons en famille, Riz Basmati

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Kipbrochettes met appel en basmatirijst

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten



Kip tikka masala

Tijd

35 min

Ingrediënten

10 producten



Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten

Tijd

30 min

Ingrediënten

8 producten

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recepten/Zomerse-salade-met-basmatirijst*