

Groene pilav



Onze topfavoriet: snel, simpel en smaakvol! Deze groene pilav met doperwten en spinazie is een recept van "onze" Nancy en zit boordevol groenten; wel 250 gram.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
300 gram groene erwtjes
600 gram bladspinazie uit de diepvries
250 gram zilvervliesrijst
100 gram zonnebloempitten
100 gram zachte geitenkaas
1/2 liter groentebouillon (met minder zout)
theelepel komijnzaadjes
theelepel kaneel
2 cm gember (geraspt)
2 takjes verse tijm of 2 eetlepels gedroogde tijm
peper
1 eetlepel olijfolie

Recept

Onze topfavoriet: snel, simpel en smaakvol! Deze groene pilav met doperwten en spinazie is een recept van "onze" Nancy en zit boordevol groenten; wel 250 gram. Snipper de ui en fruit deze met geperste knoflookteentjes in de olie

Bak daarna de rijst, zonnebloempitten en komijnzaadjes ca. 2 minuten mee tot de rijst glazig is

Doe de diepvriesspinazieblokjes (niet ontdooien) met gember, kaneel en tijm erbij

Giet de bouillon erbij tot alles net onderstaat.

Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Indien nodig tussentijds water bijvoegen.

Voeg de laatste 5 minuten diepvrieserwtjes (niet ontdooid) toe.

Serveer met de verkrumelde geitenkaas en verse peper.

Voedingswaarden

calories : 585 calories

fat : 23.00 grams

carbohydate : 66.00 grams

proteïn : 22.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/groene-pilav>