

Vrolijke spruitjesrijst



In deze vrolijke rijst spelen spruitjes samen met wortel en maïs een kleurrijke rol.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

150 g zilvervliesrijst óf 350 g gekookte zilvervliesrijst

1-2 el olie

1 rode ui gesnipperd

1 teen knoflook geraspt

1 volle tl kurkuma

300 g wortel geschild en in stukjes

150 g spruitjes schoongemaakt en in plakjes

100 g maïskorrels vers/ uit blik/ diepvries

Versgemalen peper

1/2 bosje peterselie grof gehakt

Recept

Spruitjes zijn nog volop verkrijgbaar. In deze vrolijke rijst spelen ze samen met wortel en maïs een kleurrijke rol.

1. Verhit de olie in een braad- of hapjespan. Fruit ui, knoflook en kurkuma 5 minuten al omscheppend aan op middelhoog vuur.

2. Voeg de wortel en spruitjes toe, roerbak 5 minuten mee. De groenten zullen bite houden. (Houd je van gare groenten? Bak dan 8-10 minuten.)

3. Schep de maïs en rijst erdoor, roerbak nog 1 minuut mee, tot alles goed warm is.

4. Meng de peterselie erdoor en maak op smaak met versgemalen peper. Menusuggestie: De spruitjesrijst is lekker bij vis, ei of bij kip met kastanjechampignons.

Voedingswaarden

calories : 480 calories

fat : 11.00 grams

carbohydate : 77.00 grams

proteïn : 11.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/vrolijke-spruitjesrijst>

