

Broccolirijst met tv- sticks

Ingrediënten

300 gram rijst
600 gram broccoli
2 rode uien
1 bouillonblokje
scheut melk
flinke hand geraspte kaas
2 teentjes knoflook
blokje boter
Voor de tv sticks: 2 pakjes tv sticks
olijfolie
kipkruiden blauwe huis
Eventueel zout naar smaak

Bereiding

T-v Sticks: Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe in een kom een flinkscheut olijfolie (genoeg om de tv-sticks een laagje te geven) en een flinke eetlepel kipkruiden. Aan de kipkruiden is geen zout toegevoegd. Je kunt ervoor kiezen om naar smaak zout toe te voegen. Haal de kip tv-sticks door de olie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de tv-sticks over. Bak ze af in ongeveer 30 minuten. Keer ze even om na 20 minuten.

Broccolirijst : Zet een pannetje water op voor de rijst en één voor de broccoli en kook de broccoli met een half bouillonblokje. Ondertussen snipper je een uitje en snijd je de knoflook fijn. Als de broccoli en de rijst gekookt zijn, doe je beide in een kom of een pan en stamp je het goed door elkaar met een scheut melk.

Als de broccoli en de rijst goed gemengd zijn, doe je een blokje boter in een pannetje en fruit je het uitje met de knoflook aan in ongeveer 2 minuten.

Voeg na 2 minuten de rijst en de broccoli toe en meng alles goed door elkaar. Voeg vervolgens ook de geraspte kaas toe, eventueel kun je wat extra kaas of wat minder kaas toevoegen na smaak .

Is je de rijst en broccoli wat te 'droog' vindt, kun je nog een klein scheutje melk toevoegen. Breng het geheel op smaak met een snufje peper.

Serveer de broccolirijst met de tv-sticks

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: www.lekkerensimpel.nl
Januari 2018 Biologische boerderijwinkel
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische
Boerderijwinkel