

Rijstpilaf met noten en zaden

Ingrediënten

300 gram basmatirijst, afgespoeld
75 gram pijnboompitten
75 gram cashewnoten
50 gram pompoenpitten
Klontje boter
2 rode uien, in dunne ringen
1 theelepel piment
1 theelepel gemalen kaneel
Zout
½ citroen
500 milliliter water
3 venkels

Bereiding

Rooster de noten en zaden in een droge koekenpan en haal van het vuur. Verhit de boter in een grote pan en fruit hierin de de ui 5 minuten. Voeg de specerijen toe en fruit zachtjes 2 minuten mee. Doe de rijst erbij en bak al roerende 2 minuten. Voeg zout toe (dit gerecht kan wel wat zout hebben) en de halve citroen. Voeg nu zoveel water toe dat de rijst net onderstaat, roer, en doe een deksel op de pan. Breng aan de kook op een hoog vuur. Roer. Kook 10 minuten op een hoog vuur. Draai het vuur uit en laat 20 minuten staan met het deksel op de pan.

Snij de venkel in dunne plakken van circa 1,5 cm. Kook deze 10 minuten in water. Giet af, besprenkel met wat citroensap (van de andere ½ van de citroen), peper, zout en wat fijngesneden venkelgroen.

Roer de noten door de pilaf en serveer met de gekookte venkel!

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: Anna Jones, A modern way to eat voor de Pilav en Jamie Oliver app video voor de venkel.

December 2017 Biologische boerderijwinkel
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische
Boerderijwinkel