



KOKEN MET EEN BUDGET

Groente met limoenrijst

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 125 g rijst
- 🥬 150 g broccoli (in roosjes)
- 🥬 100 g sugarsnaps of sperziebonen
- 🥬 1 el wok- of arachideolie
- 🥬 ½ rode peper (in stukjes, zonder zaadjes)
- 🥬 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 🥬 ½ ui (gesnipperd)
- 🥬 ½ gele- of rode paprika (in reepjes, zonder zaadjes)
- 🥬 75 ml groentebouillon
- 🥬 2 el sojasaus of ketjap manis
- 🥬 1 limoen of citroen (sap)
- 🥬 ½ mango (geschild, in blokjes)
- 🥬 1 el gembersnippers op siroop (optioneel)

MATERIAAL: 2 ingevette kopjes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst.
2. Kook de broccoli en sugarsnaps 2-3 minuten.
3. Giet af en spoel er koud water over.
4. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en fruit hierin de rode peper, knoflook en ui 2-3 minuten.
5. Bak de broccoli, sugarsnaps en paprika circa 2 minuten mee.
6. Roer de bouillon, sojasaus, de helft van het limoensap, de mango en eventueel gember erdoor en stoof zachtjes 4-5 minuten.
7. Schep de rest van het limoensap door de rijst.
8. Vul ingevette kopjes met de rijst en keer om op de borden.
9. Serveer de groenten erbij.

TIP 1: Bestrooi het gerecht met geroosterd sesamzaad.

TIP 2: Neem ananas voor dit recept in plaats van mango.



Bron: boodschappen.nl