



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep met rijst, quinoa en kikkererwten

HOOFDGERECHT

🕒 20 minuten

6 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 rode ui
- 🛒 50 g gedroogde abrikozen
- 🛒 15 g verse platte peterselie
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 300 g biologische quinoa & rijst
- 🛒 1 l water
- 🛒 1 groentebouillontablet
- 🛒 400 g kikkererwten in blik
- 🛒 75 g pompoenpitten

MATERIAAL: bakken met deksel

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui.
2. Snijd de abrikozen in kleine blokjes.
3. Snijd de peterselie fijn.
4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit hierin op middelhoog vuur de ui 3 minuten.
5. Voeg de rijst-quinoa mix toe en bak 2 minuten mee.
6. Giet er het water bij en voeg de bouillontablet toe.
7. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
8. Zet daarna het vuur uit en giet af.
9. Spoel ondertussen de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.
10. Rooster de pompoenpitten ca. 4 minuten in een droge pan op middelhoog vuur.
11. Meng de rijst-quinoa mix met de abrikozen, kikkererwten, peterselie en pompoenpitten.
12. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

TIP 1: Dit gerecht kun je goed afgedekt in de koelkast 3 dagen bewaren.

TIP 2: Lekker met feta en harissa.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

