



Hoofdgerechten

Frisse bloemkoolrijstsalade

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 Jalapeño pepertje (of chilipeper, fijngehakt)
4 eetlepels koriander (fijngehakt)
800 gram bloemkool (roosjes)
4 tomaten (fijngesneden)
1 gele paprika (in blokjes)
1 rode paprika (in blokjes)
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijnpoeder
2 lente-uitjes (in ringen)
1 avocado (in plakjes)
1 limoen (in partjes)
1 ui (gesnipperd)
2 lookteentjes
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Doe de bloemkoolroosjes in delen in de blender en mix fijn.

Bak de ui met de look en de peper glazig in olijfolie. Voeg de tomaten, het komijnpoeder, paprikapoeder en een snuf zout toe en laat 10 minuten pruttelen.

Voeg de paprikablokjes en de bloemkoolrijst toe en roerbak 4 minuten. Schep de bloemkoolrijst in een grote serveerkom. Werk af met de koriander, lente-uitjes, avocado en limoenpartjes.

Tip: Ook van wortel of courgette kun je rijst maken.

Keukenbenodigdheden

Mixer

