Bloemkoolrijst met gewokte groenten

Bloemkoolrijst met gewokte groenten. Dat bloemkoolrijst populair is zie je wel door de vele recepten op internet en ook op deze site.

Zo af en toe hebben wij een extra boost aan groenten nodig, bijvoorbeeld omdat we een paar dagen ‘s middags geen salade (kunnen) eten en na een paar dagen merk ik dat ik iets mis.

Gewokte groenten, eigenlijk kun je hier bijna alle soorten groenten voor gebruiken, zolang je er maar voor zorgt dat de afmeting van de groenten op elkaar is afgestemd zodat alles gelijk gaar is. En wil je t snel, eenvoudig maar ook voedzaam en verantwoord houden, koop dan in de supermarkt een zak wokgroenten.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten

Ingredienten

- 1 paprika
- 1 courgette
- 250 gram snijbonen
- 1/2 bloemkool (ongeveer 400 gram)
- 1/2 theelepel tijm
- 1 eetlepel oregano
- 1/2 theelepel rozemarijn

- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels olijfolie
- eventueel nog wat peper naar behoefte

Bereiding bloemkoolrijst met gewokte groenten

1. Snij de snijbonen in kleine stukjes van ongeveer 1/2 cm breed en kook deze in wat water beetgaar; dit duurt ongeveer 15 minuten.
2. Snij de paprika en courgette in kleine blokjes en fruit deze in een hapjes pan aan in 2 eetlepels olijfolie.
3. Voeg de tijm, oregano, rozemarijn en uitgeperste knoflook toe. Laat alles op middelhoog vuur bakken totdat de groenten zachter en gaar zijn (of beetgaar als jij dit lekkerder vindt).
4. Inmiddels zijn de snijbonen klaar, giet het water af en voeg de bonen bij de andere groenten.
5. Rasp een 1/2 bloemkool in rijstkorrels. Dit kan d.m.v. een handrasp of met de keukenmachine (of koop in de supermarkt kant en klare bloemkoolrijst).
6. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een andere pan en bak de bloemkool ongeveer 5 minuten op hoog vuur. Voordat je de bloemkool gaat bakken denk je waarschijnlijk “jee, dit is wel veel voor 2 personen”, maar bloemkool bestaat net zoals vele anderen groenten voor een groot deel uit water en dit verdampt tijdens het bakken.
7. Voeg nog wat peper en zout toe naar smaak.



Doe de bloemkoolrijst in een kom en maak het af met een paar grote scheppen gewokte groenten.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
304	21	3,1	8,5	15	10,5	1