

GRIEKSE RIJST, BROCCOLI & RULSTUKJES

met pijnboompitten & rozijnen



INGREDIENTEN

- 400gr rulstukjes (AH)
- 210gr griekse rijst
- 1 grote broccoli
- 3 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1/3 cup rozijnen
- 1/4 cup pijnboompitten
- 1,5 l warm water
- 2 kippenboullionblokjes
- Maïsolie
- Peper & Zout
- Kipkruiden
- 1 el ebroken lijnzaad
- 1 el ijnzaadolie
- Edelgistvlokken

GOED OM WETEN

- bereiding | 25 min.
- aantal | 4 personen
- Vegan

BEREIDING

01

Snij de broccoli in roosjes.
Snipper de uit & knoflook fijn.

02

Doe het water in en wokpan, voeg er de boullionblokjes, rijst en broccoli aan toe en laat 20 min. koken.
Voeg na 10 min. de rozijnen toe.

03

Verhit maïsolie in een pan.
Bak de pijnboompitten, rode ui en knoflook bruin.
Voeg de rulstukjes toe en laat 10 min doorbakken. Kruid naar smaak.

04

Giet de broccoli & orzo af en laat uitdampen.
Voeg de rulstukjes toe en roer goed door.

05

Garneer met gebroken lijnzaad, lijnzaadolie & edelgistvlokken.

GERUST
EZIN

Heb je dit recept geprobeerd?
Wij zien het graag via een tag
@gerustgezin op Instagram.