

Kokosrijst met zoete aardappel en broccoli

(vegetarisch)

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 150 g basmatirijst
- 250 g broccoli
- 100 g doperwten
- 50 g hazelnoten
- 1 el honing
- 1 blikje kokosmelk (ca. 400 ml)
- 200 ml water
- 5 g peterselie, fijngehakt
- Zonnebloemolie (enkele eetlepels)
- Zout en peper



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de blokjes zoete aardappel over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met een eetlepel zonnebloemolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de zoete aardappel 15 minuten in de oven.
2. Hazelnoten karamelliseren: Meng de hazelnoten met de honing in een kom. Haal de bakplaat uit de oven, verdeel de hazelnoten erbij en rooster alles nog 5 minuten. Laat de hazelnoten afkoelen.
3. Kokosrijst bereiden: Doe de kokosmelk en het water in een kookpan en breng aan de kook. Voeg al roerend de rijst toe, roer goed door en voeg een snufje zout toe. Laat de rijst op laag vuur 10 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en laat de rijst met deksel op de pan staan, zodat het vocht verder opgenomen wordt.
4. Groenten koken: Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stronk in plakjes. Kook de broccoli 5 minuten in kokend water. Voeg in de laatste minuut de doperwten toe. Giet af en laat goed uitlekken.
5. Serveren: Verdeel de kokosrijst over borden. Schep er de geroosterde zoete aardappel, broccoli en doperwten op. Garneer met de gekaramelliseerde hazelnoten en gehakte peterselie.

(gezien in de Vegabijbel)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl