



Rijst recepten

In plaats van witte rijst is het beter om te kiezen voor een volkoren variant, namelijk zilvervliesrijst. Zilvervliesrijst bevat meer vezels, wat een positief effect heeft op de gezondheid.

Naast dat je noten als snack kan eten is het ook erg lekker door een gerecht heen.

Porties

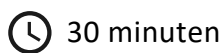
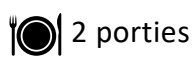
Reken 75 gram volkoren rijst (ongekookt) per persoon. Voor de grote eter kan je 100 gram rekenen. Houd rekening met 250 gram groente per persoon. Bevat een gerecht minder, serveer dan een salade als bijgerecht.

Rijst en duurzaamheid

Het verbouwen van rijst belast het milieu meer dan het verbouwen van aardappelen en pasta, maar minder dan bij voorbeeld vlees.

Verspilling voorkomen

- Weeg je rijst af voor het koken, zo voorkom je dat je te veel kookt.
- Bewaar rijst koel, droog en donker
- Gekookte rijst is 2 dagen houdbaar in de koelkast en 3 maanden houdbaar in de diepvries, als het gerecht goed afgekoeld is.



Kookpan, wokpan, koekenpan, snijplank,

mes, weegschaal

Hoofdgerecht

BAMI GORENG



INGREDIËNTEN

200 gram mie	1 eetlepel ketjap manis
1 teen knoflook	1 theelepel paprikapoeder
1 ui	Snuf gemberpoeder
1 paprika	Snuf kurkuma
250 gram bami groenten	50 gram ongezouten cashewnoten
1 kipfilet	1 eetlepel olie
0,5 rode peper	2 eieren

BEREIDING

1. Kook de mie volgens de verpakking
2. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de peper in ringen
3. Snijd de paprika in blokjes
4. Snijd de kip in kleine stukjes
5. Bak de ui, knoflook en peper met de kipfilet in de olie
6. Voeg tussendoor de ketjap, paprikapoeder, kurkuma en gemberpoeder toe en meng goed door
7. Als de kip gaar is voeg dan de groentemix en de paprika toe
8. Roerbakken tot de groente gaar is
9. Maak tussendoor 2 gebakken eieren
10. Schep de mie en de cashewnoten door de groente
11. Serveer de bami met een gebakken ei

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

240 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 1 portie vlees

Noten

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

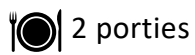
5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Om dit gerecht vegetarisch te maken kan je de kipfilet vervangen voor 2 extra eieren.
- Kies je toch liever voor een kruidenmix, let dan wel op dat er geen zout aan toegevoegd is.
- Door de paprika te vervangen voor 150 gram nasi/bami groenten kan dit gerecht ook in de winter gemaakt worden.





2 porties



20 minuten



Pan, wokpan, snijplank, mes, knoflookpers

weegschaal

Hoofdgerecht

NASI GORENG



INGREDIËNTEN

150 gram zilervliesrijst	1 eetlepel sojasaus
400 gram nasi of wok groenten	1 eetlepel olijfolie
2 eieren	0,5 eetlepel trassi
2 teentjes knoflook	2 theelepels komijn
1 ui	2 theelepels ketoembar
1 rode peper (naar smaak)	1 theelepel kurkuma
3 eetlepels ketjap manis	1 theelepel gember

BEREIDING

1. Kook de rijst zoals aangegeven is op de verpakking
2. Snipper de ui, snij de knoflook fijn en snij de rode peper in dunne ringetjes
3. Verwijder eventueel de zaadjes van de rode peper zodat het iets minder pittig wordt
4. Doe olie in een wok en fruit de ui, knoflook en peper even aan
5. Voeg dan de geraspte gember en de trassi toe, bak dit even kort mee
6. Doe de groenten erbij en wok dit tot de groenten gaar zijn
7. Kruid de groenten ondertussen met komijn, ketoembar, kurkuma, ketjap manis en sojasaus
8. Voeg de rijst toe, bak dit mee en breng alles verder op smaak met peper en naar smaak nog een beetje extra ketjap manis
9. Bak ondertussen 2 eieren en maak op smaak met een beetje peper
10. Serveer de nasi met een gebakken ei



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie vlees

1 ei van de 2-3 per week

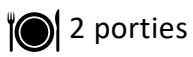
Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Met een prei en een aantal paprika's kan je ook al een erg lekkere nasi maken.
- Maak dit gerecht vegetarisch door de kipfilet te vervangen voor een extra ei.
- Kies je toch liever voor een kruidenmix? Let er dan op dat er geen zout aan toegevoeg



1 uur en
25 minuten



Kom, snijplank, mes, knoflookpers, pan,
weegschaal
Hoofdgerecht

KIP TANDOORI



INGREDIËNTEN

2 eetlepel olie (olijf of zonnebloem)

200 gram kipfilet

100 gram Griekse yoghurt

1 teentje knoflook

1 ui

2 eetlepels ras el hanout

0,5 eetlepel citroensap

150 gram zilvervriesrijst

2 rode paprika's

Zelf ras el hanout maken:

1 theelepel komijn

0,5 theelepel chilivlokken

Snuf kaneel en kruidnagelpoeder

0,5 theelepel gember

1 eetlepel paprikapoeder

0,5 eetlepel kerriepoeder

1,5 theelepel ketoembar

BEREIDING

Voorbereiding (minstens 1 uur van te voren):

1. Snijd de kipfilet in blokjes
2. Doe de kipfilet in een kom de volgende ingrediënten: citroensap, geperste knoflook en de ras el hanout kruiden en schep dit om
3. Voeg hier 1 eetlepel olie aan toe, de Griekse yoghurt en peper naar smaak
4. Schep dit goed door elkaar en laat de kip afgedekt in de kom marineren in de koelkast (minimaal 1 uur of langer)

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de verpakking
2. Snijd de paprika's in reepjes
3. Snipper de ui
4. Bak in een ruime koekenpan met 1 eetlepel olie de ui en paprika
5. Doe vervolgens de gemarineerde kip erbij en bak deze gaar
6. Serveer de kip tandoori met een beetje Griekse yoghurt erover

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

185 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie vlees

Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

10 gram van de +/- 50 gram



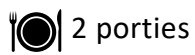
SERVEER TIP!

Serveer bij dit gerecht een salade of gekookte sperziebonen om er een volwaardige maaltijd van te maken.

VARIATIE

- In plaats van rijst is dit gerecht ook erg lekker met naanbrood.
- Om dit gerecht vegetarisch te maken kan je de kip vervangen voor vegetarische kipstukjes, de griekse yoghurt kan vervangen voor een plantaardige variant.





2 porties



30 minuten



Snijplank, kookpannen, mes, maatbeker, weegschaal

Hoofdgerecht

KIP KERRIE MET APPEL



INGREDIËNTEN

150 gram zilvervliesrijst	1 eetlepel margarine
2 kipfilets	2 theelepels kerrie poeder
1 appel	100 ml kippenbouillon
1 ui	150 ml kookroom light
1 rode paprika	4 schijven ananas
250 gram sperziebonen	

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de verpakking
2. Breng een laagje water aan de kook en kook daar de sperziebonen in 8-12 minuten gaar en giet af
3. Snipper de ui
4. Snijd de paprika in reepjes
5. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes
6. Snijd de kipfilet in blokjes
7. Smelt de boter in een pan en bak hierin de ui, paprika en kipfilet
8. Breng het geheel op smaak met een snufje peper en de kerriepoeder
9. Bak de kipfilet rondom bruin in circa 5 minuten
10. Daarna kan de bouillon, appel en kookroom erbij
11. Zet de deksel op de pan en laat het geheel circa 10 minuten zachtjes pruttelen
12. Ondertussen giet je de rijst af en laat de rijst even rusten met de deksel op de pan
13. Na 10 minuten zet je het vuur uit en serveer je de kip kerrie met de gekookte rijst, sperziebonen en een schijfje ananas

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

240 gram van de 250 gram

Fruit

1 portie van de 2 porties

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie vlees

Zuivel

1 portie van de 2-3 porties

Smeer- en bereidingsvetten

7 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van kookroom kan je ook kiezen voor kokosmelk.
- De appel is optioneel.
- Dit gerecht kan je vegetarisch maken door de kipfilet te vervangen voor 100 gram vegetarische kipstukjes of jackfruit per persoon.
- Laat in de winter de paprika weg en neem 400 gram sperziebonen i.p.v. 250 gram.



Rijstgerechten voor 10 personen

Bami goreng

1.25 kg mie	50 ml ketjap manis
5 teen knoflook	1 eetlepel paprikapoeder
5 uien	2 theelepels gemberpoeder
5 paprika's	2 theelepels kurkuma
1.25 kg bami groenten	250 gram ongezouten cashewnoten
1 kg kipfilet	50 ml olie
2 rode pepers	10 eieren

Nasi goreng

750 gram zilvervliesrijst	50 ml sojasaus
2 kg nasi of wok groenten	50 ml olijfolie
10 eieren	2,5 eetlepels trassi
10 tenen knoflook	1,5 eetlepels komijn
5 uien	1,5 eetlepels ketoembar
3 rode pepers (naar smaak)	1 eetlepel kurkuma
150 ml ketjap manis	1 eetlepel gember

Kip tandoori

750 gram zilvervliesrijst	Zelf ras el hanout maken:
1 kg kipfilet	5 theelepels komijn
100 ml olie (olijf of zonnebloem)	2 theelepels chilivlokken
500 gram Griekse yoghurt	1 theelepel kaneel
5 tenen knoflook	1 theelepel kruidnagelpoeder
5 uien	1 eetlepel gember
100 gram ras el hanout	5 eetlepels paprikapoeder
2,5 eetlepels citroensap	2,5 eetlepel kerriepoeder
2 rode paprika's	1 eetlepel ketoembar

Kip kerrie

750 gram zilvervliesrijst	2 eetlepels margarine
1 kg kipfilets	1 eetlepel kerrie poeder
5 appels	500 ml kippenbouillon
5 uien	750 ml kookroom light
5 rode paprika's	20 schijven ananas
1,25 kg sperziebonen	