PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Bloemkoolrijst met pompoen, broccoli en cashewnoten

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen en avocado in blokjes, de broccoli in roosjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verdeel de ui, knoflook, pompoen en broccoli over een bakplaat. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met de tijm, peper en zout. Hussel goed om en zet voor circa 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Kook de bloemkoolrijst in 1 à 2 minuten gaar. Schep de bloemkoolrijst in een diep bord en verdeel hier de pompoen, broccoli en avocado overheen. Maak af met de cashewnoten en breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 100 g bloemkoolrijst
- ☐ 75 g pompoen
- ☐ 100 g broccoli
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ avocado
- ☐ 30 g cashewnoten
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 takje tijm
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**537 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**45 g**
Vezels	**9 g**
Eiwit	**13 g**