



Pesto sperziebonen met rijst

HOOFDGERECHT * VEGETARISCH * GLUTENVRIJ (* KOOLHYDRAATBEPERKT)

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten

- 2 eieren
- 150 gram zilvervliesrijst
- 4 lente-uitjes
- 400 gram verse sperziebonen, schoongemaakt
- 2 theelepels groene pesto
- 2 handjes (ongezouten) cashewnoten

Bereidingswijze

1. Schud de eieren flink, leg ze voorzichtig in een steelpannetje en zorg ervoor dat ze net onder water komen te staan. Breng aan de kook en laat ca. 3 minuten zachtjes doorkoken*.
2. Schep de eieren met 2 lepels uit het water, leg in een kommetje en laat schrikken.
3. Breng het water waarin je de eieren hebt gekookt opnieuw aan de kook en kook de rijst hierin in ca. 10 minuten beetgaar.
4. Zet een pan water op voor de sperziebonen en kook deze hierin in ca. 12 minuten beetgaar.
5. Snij intussen de lente-uitjes - ook het groene bladachtige gedeelte - in dunne plakjes en kook deze de laatste 2 minuten mee met de sperziebonen.
6. Giet de rijst af en laat nagaren met de deksel op de pan.
7. Giet de sperziebonen af en meng hier de pesto doorheen.
8. Verdeel de rijst over de borden en vervolgens de pesto sperziebonen.
9. Pel de eieren en snij in de lengte doormidden, leg deze op het sperziebonen.
10. Garneer met een handje (ongezouten) cashewnoten en serveer. Eet smakelijk!

**Door de eieren flink te schudden voordat je ze aan de kook brengt zijn ze gemakkelijker te pellen. Voor hardgekookte eieren moet je de eieren nog 2-3 minuten langer laten doorkoken.*

Voedingswaarde per portie

VOEDINGSWAARDE P.P. 585 KCAL * 23 GRAM EIWIT * 66 GRAM KOOLHYDRATEN * 24 GRAM VET, waarvan verzadigd 5 GRAM * 10 GRAM VOEDINGSVEZELS

TIPS

- **TIP 1** Vervang de zilervliesrijst door 300 gram bloemkoolrijst voor een koolhydraatbeperkte(re) variant. De bloemkoolrijst hoeft - in tegenstelling tot de zilervliesrijst - niet lang te koken. Het is al voldoende als je de bloemkoolrijst in het kokende water gooit, het gas uitzet en dit 5 min. laat staan met de deksel op de pan.

>>> VOEDINGSWAARDE p.p. 354 KCAL * 19 G EIWIT * 15 G KOOLHYDRATEN * 22 G VET, waarvan verzadigd 5 G * 11 G VOEDINGSVEZELS

Je kan de zilervliesrijst ook voor de helft vervangen door bloemkoolrijst. Je kan dan de stappen van het bereidingsproces volgen en de bloemkoolrijst de laatste 2 min. van de kooktijd van de rijst meekoken.

- **TIP 2** Vervang de cashewnoten door 2 handjes bruine amandelen en de verse sperziebonen door de diepvriesvariant (met dit laatste bespaar je jezelf een hoop werk!)
- **TIP 3** Wil je graag minder afwas? Kook dan de rijst en sperziebonen samen in één pan en meng hier - nadat je het kookvocht hebt afgegoten - de pesto doorheen.