

# ONDERWIJSGEZOND

## Gele pilav met pitten, bonen en rozijnen

### Ingrediënten (4 personen):

- 300 gram zilvervlies rijst
- sap van één citroen
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 100 gram rozijnen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika en 1 gele paprika
- 70 gram tomatenpuree
- 300 gram bruine bonen
- 2 eetlepels ketjap manis
- 2 theelepels sambal badjak
- 3 flinke eetlepels pindakaas
- 1 blokje groentebouillon
- 75 gram zonnebloempitten
- Peper, zout



### Bereiding:

Wel de rozijnen 15 minuten in lauwwarm water. Was de rijst (in een ruime zeef onder stromend water). Kook de rijst met afgemeten water (450 ml water voor 300 gram rijst) met wat zout, kurkuma en laurierblaadjes. Zet het vuur laag zodra de rijst begint te koken en laat staan tot al het vocht is opgenomen. Houd goed in de gaten of de rijst niet aanbrandt. Haal de laurierblaadjes eruit en giet de gewelde rozijnen af. Voeg de rozijnen en citroensap toe aan de rijst en roer goed door.

Rooster de pitten in een droge koekenpan en bewaar apart.

Schil en snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de paprika's fijn. Zet een pan op het vuur en bak in wat olie de ui, knoflook en paprikastukjes. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe. Bak mee. Voeg nu de sambal, pindakaas en ketjap toe samen met het bouillonblokje en 300-400 ml water. Laat op een zacht vuurtje pruttelen. Als het goed is heb je nu een dikke saus in de pan zitten. Proef of deze op smaak is, voeg anders nog wat sambal/ pindakaas/ ketjap/ peper/ zout/ water toe.

Spoel de bruine bonen af en voeg toe aan de rijst. Voeg als laatste de saus toe aan de rijst en mix goed.

### Tip(s) van de kok:

- Zilvervliesrijst is volkorenrijst. Het heeft een milde, nootachtige smaak en is voedzamer dan witte rijst door het vliesje dat er nog omheen zit. Zilvervliesrijst en witte rijst bevatten evenveel calorieën en koolhydraten, maar zilvervliesrijst heeft een hogere voedingswaarde.
- Rijst kun je op een natuurlijke manier geel maken door kurkuma aan het kookvocht toe te voegen.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

[www.onderwijsgezond.nl](http://www.onderwijsgezond.nl)

[info@onderwijsgezond.nl](mailto:info@onderwijsgezond.nl)