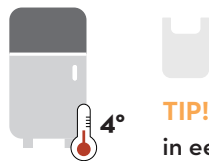


# PREI



## 1. BEWAREN



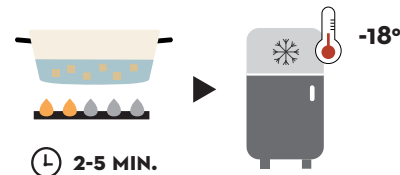
4°

**TIP!** Verpak prei best in een plastic zak

OF

zie

## 2. VOORBEREIDEN



## 2. VOORBEREIDEN



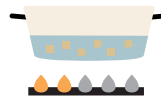
## 3. BEREIDEN



⌚ 4-7 MIN.

**TIP!** Water van het wassen is voldoende + gebruik een deksel

OF



⌚ 8-12 MIN.

**TIP!** Kook in kleine hoeveelheid water

OF



⌚ 10-15 MIN.

**TIP!** Met lepel olijfolie

OF



⌚ 60 MIN.

**TIP!** Met olijfolie en/of peper + deksel op ovenschaal

## 4. RESTJES?



soep of bouillon



2  
PERSONEN



15 TOT 30  
MIN.

## KRUIDIGE RIJST MET KIKKERERWTEN, PREI EN YOGHURT

### BASISINGREDIËNTEN

- 150 g zilvervliesrijst
- 100 ml yoghurt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g prei
- 2 tomaten
- 2 eetlepels olie
- 1 blikje kikkererwten

### BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de munt en knip in stukjes. Meng de munt en wat peper door de yoghurt.
3. Maak de groenten schoon. Schil en rasp de gember.
4. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in kleine stukjes en de tomaten in blokjes.

### ... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 8 blaadjes munt
- 1 stukje gember (grootte van een duim)
- Half bosje koriander
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 eetlepel currypoeder

5. Fruit de ui en de knoflook, de komijn en de curry in de olie tot het gaat geuren.
6. Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ongeveer 6 minuten gaar.
7. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en warm ze mee met de groenten.
8. Voeg de preicurry en de yoghurt toe bij de rijst. Knip de koriander en voeg het toe bij het geheel.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.