

## INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

- 1 kopje kikkererwten uit blik, ±100 gram
- ½ kopje zilvervliesrijst, ±60 gram
- ½ blikje tomatenblokjes
- 1 handje kastanje champignons
- 1 sjalotje in blokjes
- 2el bruine linzen, uit blik
- Stukje rode peper
- 100gr verse spinazie
- 1tl indiase kruiden
- 1 takje koriander



DINER

FoodChallenge

## VEGETARISCHE INDIAANSE KIKKERERWTEN SCHOTEL

### BEREIDINGSWIJZE

- Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking;
- Snijd de peper open en verwijder de zaden;
- ¼ stukje peper zeer fijn snijden, hoe meer je erin doet hoe pittiger het gerecht wordt;
- Linzen en kikkererwten afgieten en afspoelen
- Sjalotje in blokjes snijden;
- Fruit de ui in een pan;
- Voeg de linzen, kikkererwten en Indiase kruiden toe;
- Voeg de peper toe en verwarm nog 1 minuut;
- Tomatenblokjes erbij doen en samen nog even verwarmen;
- Voeg de spinazie toe en laat 3 minuten doorkoken tot de spinazie gesloken is;
- Serveer de zilvervliesrijst met het kikkererwten mengsel en garneer met koriander.