

# ONDERWIJSGEZOND



## Pilav

### Ingrediënten (4 personen):

- 300 gram zilvervlies rijst
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 2 uien
- blikje gepelde tomaten of tomatenblokjes
- 2 teentjes knoflook
- 50 gram koriander vers
- 2 groene paprika's
- 1 courgette
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 blokje groentebouillon
- 1 blikje ananas partjes (of een schoongemaakte ananas)
- Peper, zout



### Bereiding:

Kook de rijst in ruim water. Gebruik per liter water ongeveer 7 gram zout om de rijst wat smaak mee te geven.

Schil en snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de paprika's in kleine blokjes (brunoise).

Zet een pan op het vuur en bak in wat olie de ui, knoflook en na wat minuutjes ook de paprikastukjes.

Na een paar minuutjes voeg je ook de courgette toe.

Voeg vervolgens de tomaten toe. Bak mee. Voeg nu de 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 ketjap/ peper/ zout/ water toe.

Voeg de ananas aan de saus toe.

Als laatste (en als de rijst op het bord geschept wordt) doe je de koriander erbij. Koriander is een zacht kruid, heel erg zacht. En zachte kruiden voeg je altijd pas op het laatst toe. Peterselie, basilicum etc, dat zijn allemaal zachte kruiden. Harde kruiden (laurier, rozemarijn, thijm etc) voeg je aan het begin van de bereiding toe, deze hebben langer nodig om smaak af te geven, tegen koriander die verliest juist smaak als je hem lang meebakt.

### 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.
- Wij eten thuis redelijk pittig, dus sambal meefruiten met de knoflook is niet misplaatst, maar dat is voor elk gezin anders.

**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)