



Klassieke pilav

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Tuinkruidenbouillon
- 100 g Wortel
- 300 g Courgette
- 200 g Rode paprika
- 250 g Rijst

Instructie

1. Snijd de wortel, courgette en paprika klein.
2. Verwarm olijfolie in een grote pan en bak alle groente gaar. Leg ze vervolgens aan de kant.
3. Voeg aan dezelfde pan het water, de rijst en het MAGGI tuinkruiden bouillonblokje toe. Laat het koken todat het licht bruin is en aromatisch ruikt. (ca. 12 minuten koken).
4. De pilav is klaar om geserveerd te worden, eet smakelijk!
5. Je kunt de pilav met rijst en groenten tot drie dagen in de koelkast bewaren. Wil je de pilav langer bewaren? In de vriezer blijft het tot drie maanden goed. Verdeel de pilav in porties en bewaar het in vriesbestendige zakjes of containers. Om de pilav weer op te warmen kun je het beste een pan gebruiken. Voeg een beetje water of bouillon toe en verwarm het op een laag vuur. Roer regelmatig en klaar is kees! Zo geniet je niet alleen van een heerlijke maaltijd met minimale inspanning, maar ben je ook duurzaam bezig.
6. Wil je variëren met dit pilav recept? Probeer eens champignons en wortels toe te voegen. Deze combinatie zorgt niet alleen voor extra smaak en textuur, maar ook voor een hartige twist die je pilav nóg lekkerder maakt!

Voedingswaarden tonen

27 Min

koolhydraten	33.35 g
Energie	160.78 kcal
vetten	0.66 g
Eiwit	4.26 g

3