

PILAV MET PEER, ROZIJNEN EN SPINAZIE

2 personen / 534 kcal per persoon

Ingrediënten

- 200 gram winterpenen
- 2 eetlepels olijfolie
- 130 gram basmatirijst
- $\frac{3}{4}$ groentebouillontablet
- 25 gram rozijnen
- $1\frac{1}{2}$ theelepels ras el hanout
- 325 ml water
- 1 teen knoflook
- 1 conference peer
- 100 gram vegetarische basis rulstukjes
- 100 gram bladspinazie
- peper en zout



Bereiding:

Schil de winterpeen en snijd in plakjes van een $\frac{1}{2}$ cm. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de winterpeen 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rijst, bouillontablet, rozijnen, $\frac{1}{3}$ van de ras el hanout toe en bak dit 1 minuut mee. Voeg het water toe en breng dit aan de kook en laat de pilav op middelhoog vuur met de deksel op de pan in 12-15 minuten garen totdat het water is opgenomen door de rijst. Roer regelmatig. Snijd ondertussen de knoflook fijn. Schil en snijd de peren in blokjes van 1 cm. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en roerbak de rulstukjes met de rest van de ras el hanout 5-6 minuten op hoog vuur knapperig. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de rijst gaar is, de spinazie in delen toe en laat slinken. Voeg de peer toe, warm kort mee en zet het vuur uit. Indien nodig breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de pilav over diepe borden en verdeel de gebakken rulstukjes erover.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	534 kcal
Eiwit:	18,0 gram
Koolhydraten:	72,9 gram
- waarvan suikers:	16,4 gram
Vet:	14,3 gram
Vezels:	10,9 gram
Zout:	2,3 gram