



Rijstgerecht met groene asperges

Voor 2 personen

Men neme

- 150 gram (zilervlies-/ basmati) rijst
- glazen pot met kikkererwten
- 1 courgette
- bosje groene asperges
- 1 mango
- 2 teentjes knoflook
- 1 el kokosolie (extra vierge)
- snufje chilipeper
- snufje paprikapoeder
- snufje peper
- snufje zout



Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Snijd de courgette in blokjes
3. Snijd ongeveer 2 cm van de onderkant van de asperges af en gooi dit weg. De rest snijd je in stukken van ongeveer 4 cm.
4. Schil de mango en snijd ook deze in stukjes.
5. Spoel de kikkererwten af met water en laat deze uitlekken.
6. Smelt een eetlepel kokosolie (extra vierge) in een wokpan.
7. Wok in deze pan de courgette en asperges voor 5 - 10 minuten.
8. 8. Voeg dan de mango en de kikkererwten toe.
9. 9. Pers de knoflook uit en meng deze door het geheel.
10. Voeg als laatste de chilipeper, paprikapoeder, peper en zout naar smaak toe.
11. Als de rijst klaar is, schep deze in de wokpan.
12. Roer alles door elkaar en...

EASY PEASY EET SMAKELIJK!

Hoi lieve lezers, mijn naam is Ellen Brummans. Jouw dagelijkse kost hoeft niet altijd social-media-proof te zijn om zowel lekker als healthy te zijn. Echt niet! Doordat ik zelf heb ervaren wat het eten van gezonde voeding met mijn gezondheid deed ben ik geïnteresseerd geraakt hier meer over te weten te komen. Inmiddels ben ik o.a. gediplomeerd Trainer Hormoonfactor en Evocircadian Coach. Ruim 5 jaar geleden ben ik mijn eigen praktijk Natuurlijk begonnen en ben super dankbaar zo veel mensen te hebben mogen inspireren tot meer geluk en een betere gezondheid. Als boodschappencoach verzorg ik tevens rondleidingen door de supermarkt om zo nog meer bewustwording te creëren en de drempel naar gezond koken te verlagen. Een feestje elke keer weer! En hoe leuk is het dat ik nu ook voor dit mooie magazine mijn recepten met jullie mag delen! Geniet er van en vergeet niet..... * love yourself enough to live a healthy lifestyle*