

Lekker koken met rijst

Receptenboekje



Nederlanders zijn echte aardappel- en broodeters. Toch staat ook rijst regelmatig op ons menu. Rijst is een bron van meervoudige koolhydraten, eiwitten, B-vitamines en mineralen zoals kalium en fosfor en past daarom prima in een gezond, gevarieerd voedingspatroon. Zilvervliesrijst bevat meer vezels en B-vitamines dan witte rijst en heeft daarom de voorkeur.

Deze maand hebben we voor u een receptenboekje vol gezonde en smakelijke recepten met rijst samengesteld. Probeer bijvoorbeeld de rijst met kip en sperzieboontjes, gebakken rijst met ananas, de hartige rijsttaart en de glutenvrije rijstepap als dessert.

Wij wensen u veel plezier met koken en een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Kippensoep met rijst	4
Tomaten-groentesoep met rijst	5
Hartige rijsttaart	6
Gebakken rijst met ananas	7
Rijst met kip en sperzieboontjes	8
Rijst met paprika en kidneybeans	9
Thais gebakken rijst met ei	10
Indiase pilau	11
Paddestoelenrijst met tofu	12
Kokosrijst met doperwtjes	13
Nagerecht:	
Rijstepap vrij van ei, melk en gluten	14



Kippensoep met rijst

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

50 gram zilvervliesrijst
Stukje gemberwortel
1 ui
250 gram prei
100 gram wortelen

100 gram sperziebonen
1 eetlepel olie
½ eetlepel kerrie
7½ dl kippenbouillon
200 gram kipfilet

BEREIDING

Kook de rijst in water gaar. Schil het stukje gemberwortel en rasp het grof. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de worteltjes in plakken en breek de sperziebonen eenmaal. Fruit de ui met de kerrie in de olie. Fruit de geraspte gemberwortel kort mee. Voeg de prei, de sperziebonen en de kippenbouillon toe. Kook de groente 5 minuten. Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi ze met peper en weinig zout. Doe de kip en de plakjes wortel bij de soep en kook het geheel nog 5 minuten. Roer de rijst door de soep en maak hem op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE

Energie	335 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	7 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met volkorenbrood

Hiervoor heb je nodig...
6 sneetjes volkorenbrood



Tomaten-groentesoep met rijst



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

1 ui
3 stengels bleekselderij
1 groene paprika
1 eetlepel vloeibare margarine
100 gram rundergehakt

1 blik gepelde tomaten
3 dl bouillon (van tablet)
1 theelepel italiaanse keukenkruiden
40 gram rijst

BEREIDING

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Trek de draden van de bleekselderij en snijd de stengels in boogjes. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Verwarm de margarine in een soeppan en fruit hierin de ui en de bleekselderij zacht. Voeg het gehakt toe en bak dit mee gaar en rul. Doe de paprika, de tomaten met het vocht, de bouillon en de keukenkruiden er bij en breng dit aan de kook. Strooi de rijst er in en kook de rijst in ca. 20 minuten gaar. Maak de soep op smaak met peper.

VOEDINGSWAARDE

Energie	330 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	5 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	5 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met kaas-uienbrood.

Hiervoor heb je nodig...
2 stukken kaas-uienbrood



Hartige rijsttaart

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

1 sjalot
150 gram zilvervliesrijst
½ groentebouillontablet
1 eetlepel pijnboompitten

2 eieren
½ dl halfvolle melk
50 gram geraspte belegen 30+ kaas

BEREIDING

Snijd het sjalotje klein. Kook de rijst met de sjalot in 3 dl water met het stuk bouillontablet in 40 minuten gaar. Warm de oven voor op 175° C. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Klop de eieren los en meng er de melk, peper, een beetje zout en de helft van de kaas door. Schep het eimengsel en de pijnboompitten door de gare rijst en doe het in een ovenvaste schaal. Strooi de rest van de kaas er over. Laat de taart in de hete oven bruin kleuren.

VOEDINGSWAARDE

Energie	450 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	4 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met een koolsalade.

Hiervoor heb je nodig...
Koolsalade met
yoghurtdressing



Gebakken rijst met ananas

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

200 gram zilvervliesrijst
2 eetlepels kokos
½ spaanse peper
1 teentje knoflook

1 klein blikje ananasstukjes
2 bosuitjes
1 eetlepel olie
3 takjes koriander

BEREIDING

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schenk ½ dl kokend water op de kokos. Maak de peper schoon en snijd hem klein. Verwijder het vliesje van de knoflook en snijd het klein. Snijd de ananasstukjes klein. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Verwarm de olie in een wok en fruit hierin de peper en de knoflook. Schep de rijst er door en bak dit enkele minuten mee. Voeg de kokos met het vocht toe met de ananas, de bosuitjes, peper en een beetje zout. Laat alles al omscheppend heet worden. Strooi er kleingeknipte koriander over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	445 kcal
Eiwit	8 gram
Koolhydraten	75 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	8 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met een schnitzel en spitskool met taugé.

Hiervoor heb je nodig...
2 schnitzels
250 gram spitskool
100 gram taugé



Rijst met kip en sperzieboontjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

1 ui
1 teentje knoflook
400 gram sperziebonen
200 gram kipfilet
1 eetlepel olie

200 gram zilvervliesrijst
4 dl kippenbouillon
1 bosuitje
(gerookt) paprikapoeder

BEREIDING

Maak de ui, de knoflook en de sperziebonen schoon. Snijd de ui en de knoflook klein en breek de sperziebonen eenmaal. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Bak de kip in de hete olie bruin. Fruit de ui en de knoflook mee. Voeg de rijst toe en bak de rijst mee tot alle korrels glanzen. Schenk de kippenbouillon bij de rijst en breng dit aan de kook. Voeg de sperziebonen toe en kook het geheel in 20 minuten gaar. Was het bosuitje en snijd het in ringen. Meng de laatste minuten de uienringetjes door de rijst. Maak het gerecht op smaak met peper en paprikapoeder. De rijst mag wat vochtig blijven, voeg eventueel nog wat bouillon of water toe.

VOEDINGSWAARDE

Energie	560 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	75 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



Rijst met paprika en kidneybeans



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

3 bosuitjes
150 gram gerookte tofu
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
200 gram zilvervliesrijst

1 groentebouillontablet
1 rode en 1 gele paprika
1 klein blikje kidneybeans

BEREIDING

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Snijd de tofu in blokjes en snijd de knoflook klein. Fruit de bosui en de knoflook met wat peper in de olie. Voeg de tofu en de rijst toe en schenk er 4½ dl water bij met de bouillontablet. Breng dit aan de kook en kook de rijst 10 minuten. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes. Meng de paprikablokjes door de rijst en kook het geheel nog 10 minuten. Laat de kidneybeans uitlekken en meng ze door de rijst. Warm het geheel goed door.

VOEDINGSWAARDE

Energie	590 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	15 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met
komkommersalade.

Hiervoor heb je nodig...
½ komkommer
1 bosuitje



Thais gebakken rijst met ei



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

175 gram zilvervliesrijst
1 (rode) ui
1 prei
½ spaanse peper
100 gram wortelen

100 gram peultjes
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
Ketjap manis
3 eieren
3 takjes koriander

BEREIDING

Kook de rijst gaar. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de peper in stukjes, de wortels in schuine plakjes en halveer de peultjes. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de ui. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de prei, de peper, de wortel en de peultjes toe en roerbak de groente enkele minuten. Schuif de groente aan de kant en bak de gare rijst in de olie. Schep de groente door de rijst en maak dit op smaak met wat ketjap. Schuif de rijst aan de kant en breek de eieren in het midden. Druppel er wat ketjap bij en roerbak de eieren gaar. Strooi er kleingesneden koriander over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	610 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	9 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met een tomatensalade.

Hiervoor heb je nodig...
3 tomaten
bieslook
azijn



Indiase pilau

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten



INGREDIËNTEN

3 dl groentebouillon (van tablet)
2 eetlepels citroensap
Plukje saffraandraadjes
1 ui
1 vleestomaat

3 kardemompeultjes
1 eetlepel olie
½ kaneelstokje
2 kruidnagels
175-200 gram rijst (geen snelkookrijst)
1 theelepel suiker

BEREIDING

Breng de bouillon met het citroensap tegen de kook aan en laat hierin de draadjes saffraan een paar minuten trekken. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Ontvel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Plet de kardemompeulen met een houten lepel. Verwarm de olie en fruit hierin de kardemom, kaneel en kruidnagels tot het gaat geuren. Voeg de ui toe en fruit deze mee. Voeg de blokjes tomaat en de rijst toe en roer tot alle rijst gemengd is met de olie. Giet de bouillon met de suiker er bij en kook de rijst 15 minuten. Neem de pan van het vuur en laat de rijst nog 10 minuten staan.

VOEDINGSWAARDE

Energie	360 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	7 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met gekookte eieren en gegrilde plakken aubergine.

Hiervoor heb je nodig...
4 eieren
300 gram aubergine
10 gram olie



Paddestoelenrijst met tofu

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

175-200 gram zilvervliesrijst
200 gram gemengde paddestoelen
2 bosuitjes
150 gram tofu

2 eetlepels olie
½ eetlepel tomatenpuree

BEREIDING

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Laat de rijst afkoelen. Maak de paddestoelen schoon en snijd ze klein. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringen. Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met peper en wat zout. Verwarm de olie en bak hierin de tofu bruin. Voeg de bosuitjes en de paddestoelen toe en bak dit kort mee. Schep er bij gedeelten de koude rijst bij en laat alles onder voortdurend omscheppen heet worden. Verdun de tomatenpuree met 3 eetlepels water en schep dit door de rijst. Maak het gerecht op smaak met peper en weinig zout.

VOEDINGSWAARDE

Energie	525 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	70 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	6 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met witlof.

Hiervoor heb je nodig...
400 gram witlof



Kokosrijst met doperwtjes



Porties: 2 personen
Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

175-200 gram zilervliesrijst
1 dl kokosmelk
2 eetlepels rozijnen
200 gram (diepvries)doperwten

BEREIDING

Kook de rijst in water en de kokosmelk gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Was de rozijnen en meng ze de laatste minuten door de rijst. Kook de doperwten gaar in weinig water of verwarm ze volgens de gebruiksaanwijzing. Meng de doperwtjes voorzichtig door de gare rijst. Maak het gerecht op smaak met peper en een beetje zout.

VOEDINGSWAARDE

Energie	505 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	8 gram
Vezels	7 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met rundvleesreepjes en ijsbergsla met paprika.

Hiervoor heb je nodig...
150 gram rundvleesreepjes
1 eetlepel olie
75 gram ijsbergsla
2 paprika's
2 sauslepels slasaus (25% olie)



Rijstepap vrij van ei, melk en gluten

30+
min.

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

½ l rijstemelk of sojamelk
50 gram dessertrijst
Bruine basterdsuiker

BEREIDING

Breng de melk met de rijst al roerend aan de kook.
Laat de rijst onder regelmatig roeren in 12-14 minuten gaar worden.
Eet de rijstepap warm of koud met basterdsuiker.

VOEDINGSWAARDE

Energie	95 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756