

IDÉES DE RECETTES

au riz chou-fleur surgelé

RECEPTIDEE

met vriesverse bloemkoolrijst



The vegetable solution



FR

Épinards à la crème avec riz de chou-fleur

Ingrédients – 6 personnes

Surgelés:

- 1 kg d'épinards à la crème
- 1 kg de riz de chou-fleur

Autres:

- 125 g de ricotta
- 50 g de parmesan (copeaux)
- 50 g de cerneaux de noix
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre

Mode de préparation

Coupez l'oignon rouge en fines rondelles. Mettre les épinards à la crème dans une casserole avec la ricotta et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. Ajoutez le riz de chou-fleur et le parmesan et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz soit moelleux.

Assaisonnez à votre convenance et servez avec des cerneaux de noix et quelques rondelles d'oignon rouge.

NL

Spinazie in room met bloemkoolrijst

Ingrediënten – 6 personen

Diepvries:

- 1 kg spinazie met room
- 1 kg bloemkoolrijst

Andere:

- 125 g ricotta
- 50 g parmezaanse kaas (vlokken)
- 50 g walnoten
- 1 rode ui
- peper en zout

Bereiding

Snijd de rode ui in dunne schijven. Warm de spinazie met room op samen met de ricotta. Wanneer alles goed gemengd is, voeg je de bloemkoolrijst toe en parmezaanse kaas. Wanneer alles goed ontdooid is en lekker warm voeg je de rode uit toe.

Kruid af naar smaak. Serveer met walnoten.