

DINNERLY



Tex-Mex-groenten met spiegeleieren met rijst en fetacrème



30-40min



2 personen

Eenvoudig, snel en toch voedzaam en verrukkelijk, dit gerecht heeft alles wat je je maar kunt wensen. Bruine rijst vormt de basis voor gebakken courgette en paprika met verse koriander en tex-mex-kruiden. We druppelen er een zelfgemaakte zoutige fetacrème over, leggen er een spiegeleitje op en klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1 groene paprika
- 10g verse koriander
- 50g feta⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 eieren³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Als je je spiegeleieren liever wat harder hebt, kun je een deksel op de pan leggen.

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 35.5g, koolhydraten 61.1g, eiwit 18.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



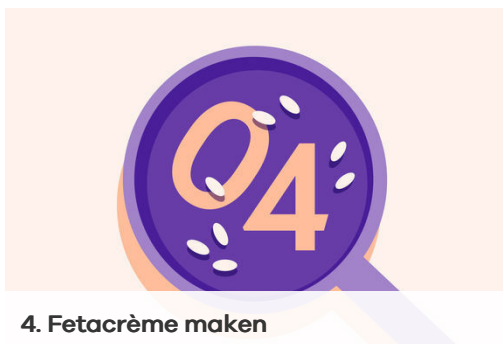
2. Groenten snijden

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verwijder de **zaadlijsten** uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne repen. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **courgette**, de **paprika**, 3/4e van de knoflook en een snuf zout toe en bak ca. 6min. Roer regelmatig. Snij de **koriander mét steeltjes** fijn.



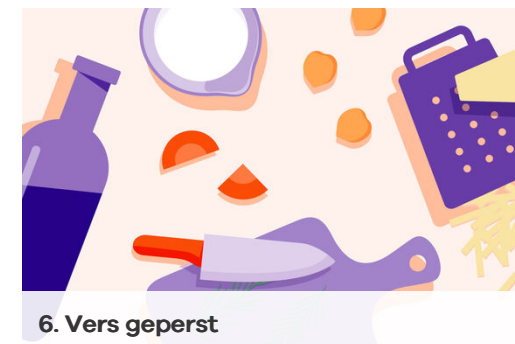
4. Fetacrème maken

Breek de **feta** in stukken en doe ze met de rest van de knoflook, een snuf peper, 1el olijfolie en 2-3el water in een hoge beker. Pureer met een staafmixer tot een fijne crème. Voeg de **helft van de koriander**, de **kruidenmix** en 2tl azijn toe aan de pan met **groenten** en bak al roerende ca. 1min mee, tot de **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Spiegeleieren bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Breek de **eieren** open en laat ze in de pan glijden. Bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren** en kruid met peper en zout. Verdeel de **rijst** over borden, schep de **groenten** en **spiegeleieren** erop en garneer met de **fetacrème** en de **rest van de koriander**.



6. Vers geperst

Heb je toevallig een limoen in huis? Zo ja, dan kun je die in partjes snijden en bij het eten serveren. Zo kan iedereen naar smaak toevoegen. En het ziet er nog mooi uit ook.