

DINNERLY



Knapperige feta met limoendressing op kleurrijke groenten en zachte rijst



20-30min



2 personen

Knapperige feta? Dat klinkt lekker, maar smelt de kaas niet als je 'm probeert te bakken? Om dat te voorkomen mengen we aromatische kruiden met wat bloem en wentelen daar de feta doorheen. Op die manier paneer je de kaas en komt er een heerlijk korstje op als je 'm in olie bakt. Serveer er zachte rijst en verse groenten bij en je hebt een waar festijn!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 100g feta ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el mayonaise ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 713kcal, vet 38.8g, koolhydraten 75.0g, eiwit 16.0g



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. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groenten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Verwijder de harde onderkant van de **romanasla** en snij de rest in dunne reepjes. Meng de **sla** met de **helft van de limoenrasp**, de **helft van het sap** en wat peper en zout. Zet opzij voor straks.



3. Dressing maken

Maak een **dressing** van **1tl Mexicaanse kruiden**, **1tl limoensap**, 2tl olijfolie, 1-2tl water en 1el mayonaise. Breng verder op smaak met peper en zout en evt. wat **limoenrasp**. Roer de **rest van het limoensap** door de rijst en kruid met wat peper en zout.



4. Kaas bakken

Snij de **feta** twee keer diagonaal doormidden om er **4 driehoeken** van te maken. Dep droog met keukenpapier. Meng **1-2tl Mexicaanse kruiden** en 1el bloem in een diep bord en wentel hier de **feta** doorheen. Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan. Bak de **feta** 1-2min per kant op hoog vuur tot ie knapperig en goudbruin is.



5. Serveren

Verdeel de **rijst**, **feta** en **groenten** over de borden en bedruip met de **dressing**.



6. Rood-wit-groen

De kleuren van dit gerecht zijn toevallig die van de Mexicaanse vlag. Om dat thema door te trekken kun je er een pittige tomatensalsa of romige guacamole bij serveren – dat gaat verrassend goed samen met de rijst en de knapperige feta!