

DINNERLY



V: Mexicaanse bowl met oven-feta met knapperige broccoli en ingelegde rode ui



20-30min



2 personen

Voor een goede maaltijd is textuur net zo belangrijk als smaak. En bij allebei gaat het om afwisseling: we willen zout én zuur, knapperig én zacht. En omdat we ook met onze ogen eten, zou het fijn zijn als de maaltijd er ook leuk uit ziet. Met deze vegetarische Mexicaanse bowl scoor je op al die fronten. Feta met een bakkorstje en geroosterde broccoli op een bedje van zachte rijst, met zure ui en fijne kruiden. Perfect!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 200g feta⁷
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 tomaat

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1068kcal, vet 46.4g, koolhydraten 113.9g, eiwit 39.0g



1. Ui inleggen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Los 2tl suiker en een snuf zout op in 2el witte azijn. Meng de **ui** door het azijnmengsel en zet opzij.



2. Rijst koken

Breng 400ml 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Broccoli & feta bakken

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij in blokjes van ca. 1cm. Hussel de **broccoli** om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Halveer de **feta**, wrijf de stukken in met de **helft van de kruidenmix** en leg bij de **broccoli**. Bedruppel met 2tl olijfolie en bak het geheel 12-15min.



4. Knoflook fruiten

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in grove stukken. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de knoflook ca. 30sec.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **bonen**, **tomaat**, de **helft van de rest van de kruidenmix**, 1el ketchup en 50ml water toe aan de knoflook. Roer goed door, breng aan de kook en laat 4-5min sudderen tot alles goed verwarmd is. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst**, het **bonenpannetje** en de **broccoli** over de borden en leg de **feta** erop. Serveer met de **ingelegde ui**.



6. Nog iets zachter

Hou je van zacht en romig? Dan kun je van het bonenpannetje een grove bonenpuree maken die heel goed bij de zachte rijst en knapperige broccoli past. Roer voor het serveren 1el boter door de bonen en stamp een paar keer met een aardappelstamper. Heerlijk!