



Mediterrane gehaktschotel met feta

en tomatenrisoni met babyspinazie



20-30min



2 personen

Is risoni (of orzo, zoals het ook wel genoemd wordt) nu een pasta of een rijstsoort? Een beetje van allebei. Risoni is pasta, die zich vermomd heeft als een rijstkorrel. Het is erg lekker als pastasalade en met sauzen, of zoals hier, gekookt in tomatensaus en gemengd met verse babyspinazie.

Wat je van ons krijgt

- 1x babyspinazie
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risoni ¹
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x feta ⁷
- 1 zakje gedroogde tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1008kcal, vet 49.6g, koolhydraten 90.8g, eiwit 48.3g



1. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Risoni koken

Schenk 450ml water in een grote pan en roer de **tomatenpuree** erdoor. Voeg een snuf peper en zout, 2el olijfolie, de **helft van het bouillonpoeder** en de **risoni** toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en kook de **risoni** in 7-10min beetgaar. Roer af en toe door.



3. Vlees rul bakken

Verhit een grote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog-hoog vuur. Bak het **gehakt** 3-4min rul. Voeg dan de **prei** en **knoflook** toe en bak nog eens ca. 2min. Breng het **gehaktmengsel** op smaak met zout, peper en **Griekse kruidenmix** naar wens. Neem de pan van het vuur en houdt warm.



4. Feta verkrumelen

Verkrumel de **helft van de feta** en hak de **gedroogde tomaten** fijn. Gebruik **alle feta** bij grote trek of bewaar **de rest** voor een ander recept.



5. Spinazie toevoegen

Houd **1 hand spinazie** apart en roer de **rest van de spinazie** door de **risoni**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **risoni** met het **gehaktmengsel** en bestrooi met de **feta**, de **rest van de spinazie** en de **gedroogde tomaten**.