

DINNERLY



Burrito met groenten en fetasaus gevuld met kruidige tomatenrijst



ca. 25min



2 personen

Tijd om onze rol- en vouwtechnieken weer eens op te frissen: vandaag maken we burrito's! We vullen ze met geroosterde groenten, kruidige tomatenrijst en een romige zelfgemaakte fetasaus. Onze tip voor de afwerking: vouw eerst de zijkanten naar binnen en rol de burrito's dan zo strak mogelijk van onder naar boven op.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 1x verse groentemix
- 1 zakje cajunkruiden
- 50g feta ⁷
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

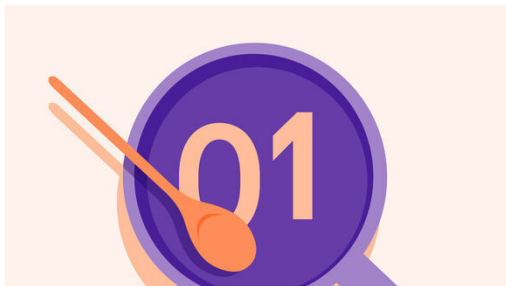
Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen. Stapel ze op elkaar en verwarm ze ca. 40sec op 800W.

ALLERGENEN

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

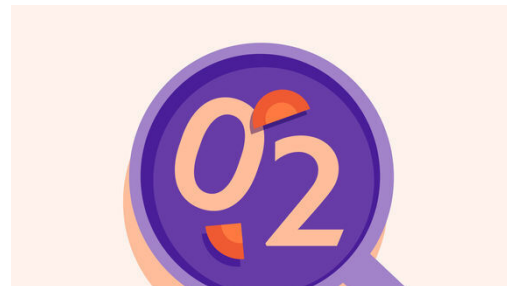
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1013kcal, vet 42.9g, koolhydraten 133.7g, eiwit 21.4g



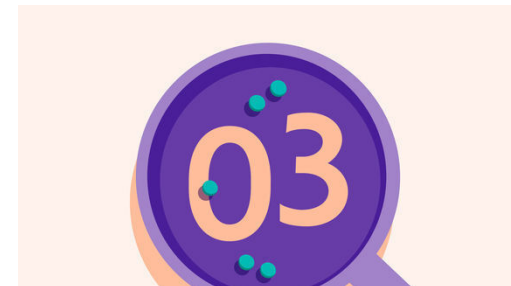
1. Tomatenpuree roosteren

Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de knoflook 1-2min. Voeg de **tomatenpuree** en een flinke snuf suiker toe en bak al roerend 1-2min, tot de **tomatenpuree** donkerder wordt.



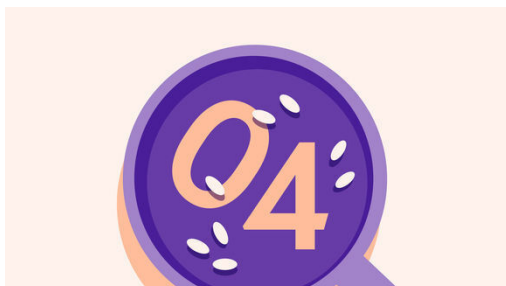
2. Rijst koken

Schep de **rijst** door de pan en rooster kort mee. Blus met 300ml water, kruid met een flinke snuf zout en breng 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.



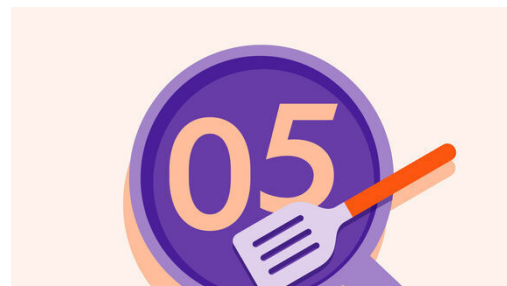
3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **groentemix** in 4-6min zacht en gaar. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Schep de **kruidenmix** erdoor en bak ca. 1min mee. Voeg de **groenten** dan toe aan de pan met **rijst**, meng door en breng op smaak met peper en zout. Maak de koekenpan schoon.



4. Fetasaus maken

Brokkel de **feta** in grove stukken. Doe de **feta**, 3el mayonaise, 1tl witte azijn en 1el water in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer fijn. Voeg evt. nog een scheutje water toe als de **sous** te dik lijkt.



5. Burrito's vullen

Verhit de gebruikte koekenpan zonder vet op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** na elkaar ca. 15min per kant. Bestrijk de warme **tortilla's** met **fetasaus** en verdeel het **rijst-groentemengsel** erover. Rol ze op en serveer.



6. Lekker voor morgen

Past niet alle rijst in de burrito's? Geen paniek, je kunt de tomatenrijst naast de burrito's serveren of morgen heerlijk krokant opbakken.