

DINNERLY



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
- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 100g feta ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik 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 740kcal, vet 28.6g, koolhydraten 88.0g, eiwit 25.3g



1. Ui inleggen

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



2. 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 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 1-2cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes. Hussel de **broccoli** om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Halveer de **feta** en wrijf de stukken in met de **helft van de kruidenmix**. Leg bij de **broccoli**, bedruppel met 1tl olijfolie en bak het geheel 12-15min.



4. Knoflook fruiten

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



5. Afmaken en serveren

Voeg de **bonen**, **tomaat**, 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 borrelen tot alles goed verwarmd is. Proef en kruid naar 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!