

DINNERLY



Knapperige feta met limoendressing op kleurrijke groente 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 bakt in de olie. Serveer er zachte rijst en verse groente bij en je hebt een waar festijn!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 100g feta ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el mayonaise ¹
- 1el bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 723kcal, vet 39.8g, koolhydraten 72.1g, eiwit 18.1g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



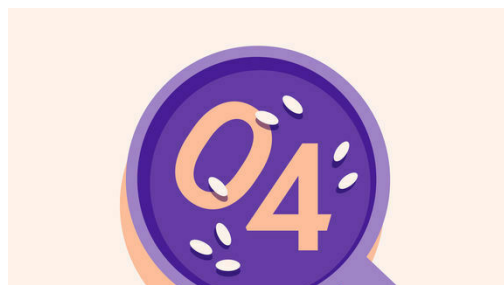
2. Groente voorbereiden

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 in dunne reepjes. Meng de **sla** met de **helft van de limoenrasp**, de **helft van het sap** en wat peper en zout.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van **1tl kruidenmix**, **1tl limoensap**, **2tl olijfolie**, **1-2tl water** en **1el mayonaise**. Breng verder op smaak met wat peper, zout en **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 de **feta** droog met wat keukenpapier. Meng **1-2tl kruidenmix** met **1el bloem** in een diep bord en wentel hier de **feta** doorheen. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met **2el olijfolie**. Bak de **stukken feta** **1-2min** per kant, tot ze knapperig en goudbruin zijn.



5. Serveren

Verdeel de **rijst**, **feta** en **groente** over 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!