

DINNERLY



Cajun-burrito's met groente 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 groente, 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 biologische basmatirijst
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 450g verse groentemix
- 1 zakje cajunkruiden
- 50g feta³
- 1x tortilla's²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise¹
- 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

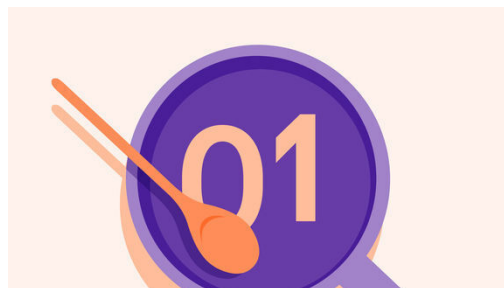
Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen. Stapel ze op elkaar en verwarm ze ca. 40sec op 800W.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

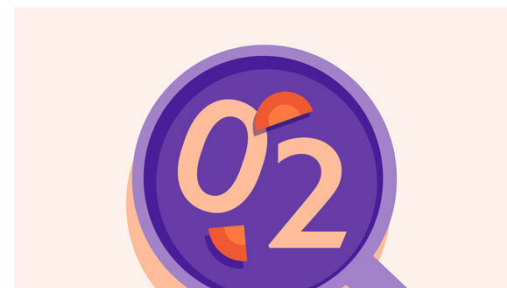
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1022kcal, vet 44.6g, koolhydraten 128.2g, eiwit 24.1g



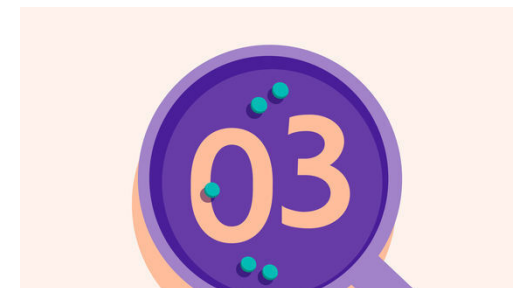
1. Tomatenpuree roosteren

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



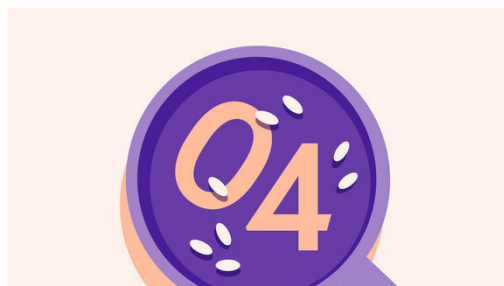
2. Rijst koken

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 lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft.



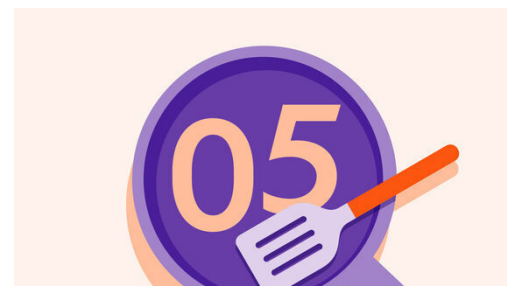
3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **groentemix** in 4-6min zacht en gaar. Kruid met een snuf peper en zout. Schep $\frac{1}{2}$ van de **kruidenmix** erdoor en bak ca. 1min mee. Voeg de **groente** dan toe aan de pan met **rijst** en schep goed door. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en evt. nog wat **kruidenmix**. Veeg 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. 1-2 eetlepels water toe als de **saus** te dik lijkt.



5. Burrito's vullen

Verhit de gebruikte koekenpan zonder vet op middelhoog vuur en verwarm 4 **tortilla's** na elkaar ca. 15min per kant. **Tip:** de overgebleven **tortilla's** kun je invriezen en zo lang bewaren. 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.