

DINNERLY



Gebakken feta op courgetterijst met geroosterde tomaatjes



binnen 20min



2 personen

Soms heb je domweg nauwelijks tijd om te koken – die dingen gebeuren. Maar het is ook niet nodig om elke keer maar weer friet te halen. Een gerecht zoals dit, met geraspte courgette, sappige cherrytomaatjes en gebakken feta uit de oven, is heerlijk, voedzaam én het staat oh-zo-snel op tafel. Hoe fijn is dat?!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 courgette
- 250g cherrytomaten
- 100g feta¹
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 646kcal, vet 23.9g, koolhydraten 87.7g, eiwit 17.4g



1. Courgette raspen

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Rasp de **courgette** grof. Pel 1 teen knoflook en hak of pers heel fijn.



2. Tomaten voorbereiden

Leg de **tomaten** in een kleine ovenschaal en hussel ze om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Ingrediënten bakken

Wrijf de **feta** rondom in met 1tl olijfolie en leg 'm op de **tomaten**. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak ca. 15min, tot de **tomaten** beginnen te barsten en de **feta** zacht is.



4. Courgetterijst koken

Voeg de **rijst**, de **courgette**, de **kruidenmix**, de knoflook, ½tl zout en een snuf peper toe aan het kokende water. Roer alles goed door en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, 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 5min afgedekt rusten.



5. Afmaken en serveren

Snij de **feta** doormidden. Proef de **courgetterijst** en breng evt. verder op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **courgetterijst** over de borden en serveer de **tomaten** en **feta** erbovenop.



6. Fris & zuur

Veel dingen zijn beter met een drupje citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de rijst roeren. Lekker fris en fruitig, en het past heel goed bij de feta.