



Tex-mex rijstbowl met gegrilde courgette

met groene salsa en radijs



20-30min



2 personen

Het lijkt wel een gedeconstrueerde taco, deze tex-mex geïnspireerde bowl van gezonde en supersnelle zilvervliesrijst. Met voedzame kidneybonen en pittig gekruide en gegrilde courgetteplakjes. Erbij nog een groene salsa van koriander, peterselie, knoflook en limoen. En de verse radijsjes als kleurige knallers, die het geheel mooi afmaken.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 limoen
- 1 blik kidneybonen
- 200g voorgedroogde bruine rijst
- 1 verse jalapeñopeper
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 17.9g, koolhydraten 118.5g, eiwit 19.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven op 190°C (170°C hetelucht). Snijd de **radijsjes** in vieren. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in plakjes en meng ze met 1el plantaardige olie, **1/2tl paprikapoeder** en een snuf zout en peper.



4. Jalapeño en ui grillen

Snijd de **jalapeñopeper** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Grill de **rest van de ui** en de **jalapeñopeper** in een droge grillpan op hoog vuur gedurende 3-4 min. Af en toe omdraaien.



2. Bonen bakken

Pers de **limoen** uit. Spoel de **bonen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en meng ze met de **helft van de ui** en een snuf **paprikapoeder**, zout en peper. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 10-15min in de oven.



5. Salsa maken

Pel de **knoflook** en doe in een hoge (maatbeker) met de **peterselie en koriander incl. steeltjes**, de **gegrilde ui en jalapeñopeper** (of een deel als je niet zo van pittig houdt), **2el limoensap**, **2el mayonaise**, **2el water**, en een snuf zout en peper. Pureer tot een gladde **salsa**.



3. Rijst koken

Breng voldoende licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en kook op middelhoog vuur in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Meng de **rijst** met **1el limoensap** en een snuf zout en peper. Houd warm tot je klaar bent om te serveren.



6. Courgette grillen

Grill de **courgette** in de grillpan op hoog vuur 3-4min aan elke kant. Verdeel de **rijst** over kommen. Verdeel de **bonen, courgette** en **radijs** erover. Besprenkel met de salsa en serveer.