



Mediterrane rijst met twee soorten vis

2 PERSONEN

🕒 10 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g witte rijst
- 🍴 250 ml groentebouillon
- 🍴 200 g tomatenblokjes
- 🍴 ½ prei
- 🍴 1 blikje ansjovis
- 🍴 ½ pakje koolvisfilet
- 🍴 1 tl gedroogde oregano
- 🍴 ½ potje zwarte olijven

MATERIAAL: ovenschaal (20 x 20)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Doe de rijst, groentebouillon, tomatenblokjes, prei en ansjovis in een ovenschaal.
3. Bak de schotel 30 minuten in de oven.
4. Verdeel na 15 minuten de koolvisfilet over de rijst en bestrooi met de oregano.
5. Dek af en zet terug.
6. Neem de schaal uit de oven en verdeel er de olijven over.

TIP: Lekker met een salade van veldsla en komkommer.

BRON: ah.nl

