



Mediterrane rijstschotel met sinaasappel en runderchipolata

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 125 g gele rijst
- 🍴 2 el zonnebloemolie
- 🍴 4 runder chipolataworstjes (in stukjes van 2 cm)
- 🍴 300 g Italiaanse roerbakgroente
- 🍴 ½ zakje kruidenboterkruiden
- 🍴 1 tl komijn (gemalen)
- 🍴 1 sinaasappel (schoongeboend)
- 🍴 75 g Griekse yoghurt
- 🍴 2 takjes munt (blaadjes fijngehakt)
- 🍴 2 el elitehaver

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst.
2. Verhit de olie in een hapjespan en bak het vlees in ca. 5 minuten rondom lichtbruin en gaar.
3. Voeg de roerbakgroente, kruidenboterkruiden en komijn toe.
4. Bak 5 minuten mee.
5. Rasp intussen de schil van 1 sinaasappel.
6. Schil de oranje en witte schil van de vrucht er dik eraf en snijd het vruchtvlees in partjes tussen de vliesjes uit.
7. Vang het sap dat vrijkomt op.
8. Meng het sap door de yoghurt met $\frac{3}{4}$ van de munt.
9. Meng de rijst met de elitehaver en sinaasappelrasp door de groenten.
10. Breng op smaak met zout en peper.
11. Schep voorzichtig de sinaasappelpartjes erdoor en bestrooi met de overige munt.
12. Serveer met de yoghurt.

BRON: boodschappen.nl

