



Mediterrane rijstsalade met feta, voor onderweg

2 PERSONEN

🕒 20 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 ½ pak wilde- of meergranenrijst (à 300 g)
- 🌈 2 el olijfolie
- 🌈 1 paprika (afgespoeld, geroosterd, uitgelekt, pot)
- 🌈 ½ courgette (in kleine blokjes)
- 🌈 2 takjes tijm (alleen de blaadjes)
- 🌈 100 g feta of witte kaas (verkruid)
- 🌈 ½ bosje basilicum (blaadjes gescheurd)
- 🌈 ¼ citroen (uitgeperst)
- 🌈 ½ tl honing

MATERIAAL: bakplaat (ingevet), 2 weckpotten

ZO MAAK JE HET:

Voorbereiden

1. Kook de rijst, giet af en laat uitgespreid in een schaal afkoelen.
2. Verwarm intussen de oven voor op 220°C.
3. Leg de plakken ui op de bakplaat en bestrijk met olijfolie.
4. Rooster de uien circa 20 minuten hoog in de oven.
5. Neem uit de oven en laat afkoelen.

Bereiden

6. Snijd de paprika's en geroosterde uien in reepjes en meng met de tijm.
7. Maak in de potten laagjes van de rijst, courgette, groenten met tijm, feta en basilicum.
8. Bewaar in de koelkast.
9. Klop een dressing van het citroensap, de honing en overige olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
10. Neem de dressing apart mee.
11. Giet deze vlak voor het serveren in de potten.

TIP: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan een kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

BRON: boodschappen.nl

