



WIJNBOX

Masan blanc

Feta wordt gemaakt van schapenmelk. Een frisse, lichte witte wijn zoals deze Masan is dan ook een erg goede keuze bij dit gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Mediterrane tomatenrijst met paprika en feta

Vakantie op je bord!

Tomaten, paprika en feta: basisingrediënten uit de Mediterrane keuken. En wat een heerlijke keuken is dat! Dit gerecht is het perfecte voorbeeld dat pure smaken, met liefde klaargemaakt, vaak de beste zijn. Omdat je werkt met twee kleuren paprika ziet dit gerecht er ook nog eens heel vrolijk uit.

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



glutenvrij



vegetarisch



kindvriendelijk



Ui



Knoflook



Tomaat



Verse oregano



Basmatirijst



Tomatenpuree



Rode paprika



Gele paprika



Feta

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook	1	2	3	4	5	6
Tomaat	2	3	4	5	6	7
Verse oregano (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 597 kcal | 17 g eiwit | 83 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 8 g vezels



1 Breng 175 ml water per persoon aan de kook. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Hak de verse oregano fijn.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de rijst, tomaat, tomatenpuree en verse oregano toe en roerbak 1 minuut. Voeg het kokende water toe en bestrooi met peper en zout. Kook hierin de rijst, afgedekt, in 15 minuten droog.



3 Snijd ondertussen de paprika's in repen en daarna in 2 gelijke delen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprikareepjes 6 minuten.

4 Verkrummel ondertussen de feta. Roer de helft van de feta en het grootste deel van de paprika door de tomatenrijst en laat, afgedekt, 3 minuten staan.



5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige paprika en feta.