



Turks gevulde courgette met zilvervliesrijst met feta-tomaatsalade

BALANS **NICOLETTE'S FAVORIET** 50 min. • Eet binnen 5 dagen

BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Knoflookteen



Ui



Verse krulpeterselie, koriander en munt



Feta



Zilvervliesrijst



Paprikapoeder



Gemalen kaneel



Tomatenblokjes



Courgette



Gemalen komijn



Amandelschaafsel



Pruimtomaat

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|----|-----|------------|-----|-----|-----|
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse krulpeterselie, koriander en munt* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Feta* (g) 7) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zilvervliesrijst (g) | 42 | 85 | 127 | 170 | 212 | 255 |
| Paprikapoeder (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemalen kaneel | | | naar smaak | | | |
| Tomatenblokjes (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gemalen komijn (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Amandelschaafsel* (g) 8) 19) 25) | 10 | 15 | 20 | 25 | 35 | 40 |
| Pruimtomaat (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|------------------------|----|---|------------|---|----|---|
| Olijfolie (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Extra vierge olijfolie | | | naar smaak | | | |
| Peper & zout | | | naar smaak | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2588 /619 | 316 /76 |
| Vetten (g) | 25 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,1 | 1,0 |
| Koolhydraten (g) | 69 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 31,8 | 3,9 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 24 | 3 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng in een pan met deksel water aan de kook voor de rijst. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie**, **mint** en **koriander** fijn. Snijd de **feta** in blokjes.

WEETJE: De feta in combinatie met de grote hoeveelheid groente is niet alleen lekker, maar samen zorgen ze ook voor een calciumgehalte van ongeveer 50% van de ADH per portie.



4. Courgettes bakken

Meng de **rijst** en de helft van de **feta** door het **tomatenmengsel**. Breng op smaak met peper en zout. Vul de halve **courgettes** met het tomaten-rijstmengsel (zie TIP). Bestrooi met het **amandelschaafsel**. Bak de gevulde courgettes 20 – 25 minuten in de oven, tot ze zacht en gaar zijn.

TIP: Heb je nog vulling over? Schep deze dan tussen de courgettehalften in



2. Vulling bakken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit 1 tl olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak op middelhoog vuur de **ui**, **knoflook**, ¾ van de **verse kruiden**, ½ tl **paprikapoeder** per persoon en een mespuntje **kaneel** per persoon 4 – 6 minuten (zie TIP). Voeg daarna de **tomatenblokjes** toe en kook nog 5 minuten zachtjes op laag vuur.

TIP: Kaneel heeft een specifieke smaak. Houd je niet van een sterke kaneelsmaak? Voeg dan naar smaak minder toe, of laat het helemaal achterwege.



5. Tomaatsalade maken

Snij de **pruimtomaat** in blokjes. Meng de **pruimtomaatblokjes** en de overige **feta** in een saladekom. Breng op smaak met peper, zout en een beetje extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de overige **verse kruiden** door de tomatensalade.



3. Courgettes halveren

Halveer de **courgettes** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de zaadlijsten fijn en voeg ze toe aan het **tomatenmengsel**. Leg de courgettehalften in een ovenschaal en wrijf ze in met ½ tl olijfolie per persoon. Breng ze op smaak met ¼ tl **komijn** per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Leg per persoon twee courgettehalften op een bord. Serveer met de tomatensalade.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 600 g groente per persoon bevat? En dat geblikte groenten niet onderdoen aan vers? Hierdoor krijg je met dit gerecht 100% van de ADH vitamine C binnen.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.