1A+1B Vegetarisch

Rijst met geitenkaas en olijven

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rode ui in halve ringen, de olijven in plakjes, pers de knoflook en halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook. Breng op smaak met de oregano en voeg vervolgens de rijst, tomatenblokjes en 50 ml water toe. Laat circa 15 minuten sudderen. Breng op smaak peper en zout. Schep de tomatenrijst op een bord en verdeel de cherrytomaatjes, rode ui en olijven hier overheen. Verkruimel de geitenkaas over de rijst en garneer met peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 3 tl geitenkaas
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 75 g tomatenblokjes
- ☐ 10 g groene olijven
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ Snufje oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**336 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**33 g**