



Rijstovenshotel met gehakt, prei en paprika

Informatie

2 personen

Bereidingsduur: 20 minuten + 20 minuten in de oven

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 150 gram gekookte zilvervliesrijst
- 1 ei
- halve witte ui
- 100 gram (mager) rundergehakt
- halve prei
- halve tot 1 paprika of 2 geroosterde paprika's
- 120 gram slagroom light
- 30 gram geraspte kaas
- 1/2 eetlepels gehaktkruiden
- verse peterselie
- 50 gram feta
- snufje zout/peper
- Voor wat extra smaak nog b.v. een snufje uienpoeder, knoflookpoeder, ketoembar en cayennepeper



Bereiding

1. Begin met het fijn snijden van het uitje, de prei en de paprika.
2. Vervolgens breng je het gehakt op smaak met de gehaktkruiden. Giet een scheut olijfolie in een pan en voeg het gehakt toe. Bak het gehakt rul en voeg dan het uitje, de prei en de paprika toe, bak dit 5-10 minuten mee totdat de groenten wat zachter zijn.
3. Meng ondertussen het ei met de slagroom, peterselie en een snufje zout en peper. Verwarm ondertussen je oven voor op 200 graden. Voeg na 5 tot 10 minuten de gekookte rijst toe aan het gehakt. Roer dit goed door en laat het dan een paar minuten meebakken.
4. Haal de pan daarna van het vuur en voeg ongeveer de helft van het ei/slagroom mengsel toe en roer dit door. Schep vervolgens de inhoud van de pan in een ovenschaal en verdeel de rest van het ei/slagroom mengsel over de ovenschaal. Als laatste verdeel je nog wat geraspte kaas over geheel en kan de rijstschotel de oven in voor ongeveer 20 minuten. Ongeveer 8 minuten voordat de ovenschotel klaar is, verdeel je nog wat kleine stukjes feta over de ovenschotel.
5. Serveer de rijstschotel met nog wat verse peterselie, eet smakelijk

Dit is een ideaal gerecht om van te voren klaar te maken.

Voedingswaarden per persoon

Energie: 528 kcal (laat je de fetakaas achterwege, dan bevat het gerecht 468 kcal)

Koolhydraten: 28.5 g

Eiwit: 26.4 g

Vet: 33 g

Waarvan verzadigd: 19 g

Vezels: 5 g

Bron: Lekkerensimpel