



## LAUWARME RIJSTSALADE MET GEROOSTERDE BIETEN EN GEITENKAAS

Met walnoten en honing



### ESPIGA BRANCO

Geitenkaas en bietjes vormen een geweldige combinatie waarbij ook deze Portugese witte wijn goed aansluit.



Zilvervliesrijst



Rode bieten



Rozemarijn



Zachte geitenkaas \*



Walnoten



Komkommer \*



Verse krulpeterselie \*

Totaal: **25-30** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

In dit gerecht combineer je geroosterde, zoete bietjes met zachte geitenkaas, knapperige walnoten en honing. Dit is een klassieke frisse combinatie voor de zonnige dagen. Laat de zon dus nog maar schijnen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet, ovenschaal of bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **lauwarme rijstsalade met geroosterde bieten en geitenkaas**.



## 1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen in een vergiet.



## 4 DRESSING MAKEN

Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, 2 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en de 1 tl honing per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 OVEN

Snijd ondertussen de **rode biet** in plakken (ziet tip!). Verdeel de **rode biet** en **rozemarijn** in een ovenschaal of op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **bieten** 15 minuten in de oven of totdat de bieten warm zijn. Verdeel halverwege de **geitenkaas**, de helft van de **walnoten** en 1 tl honing per persoon over de **bieten**.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de **rijst** met de **komkommer**, **krulpeterselie**, dressing en overige **walnoten** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes van ½ cm. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



## 6 SERVEREN

Verdeel de rijstsalade en **bieten** met **geitenkaas** over de borden.

### ★ TIP

Wist je dat wanneer je je vingertoppen insmeert met een beetje olie, je vingers na het snijden van de rode biet niet of nauwelijks roze zijn?

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode bieten (g)	125	250	375	500	625	750
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zachte geitenkaas (g) <sup>7</sup> *	40	75	100	125	150	175
Walnoten (g) <sup>8</sup> <sup>19</sup> <sup>22</sup>	20	40	60	80	100	120
Komkommer (g) *	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie (takjes) <sup>23</sup> *	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2954 / 706	546 / 130
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,8
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	14,4	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,4	0,4


## ALLERGENEN

<sup>7</sup>) Melk/lactose <sup>8</sup>) Noten

Kan sporen bevatten van: <sup>19</sup>) Pinda's <sup>22</sup>) (Andere) noten <sup>23</sup>) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

