2A Vegetarian

Rijst met champignons en feta

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook. Snijd de champignons in kwarten en ris de blaadjes van het takje tijm. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de champignons toe en bak circa 4-5 minuten mee. Breng op smaak met peper, zout, komijnpoeder, chilivlokken en de blaadjes verse tijm. Voeg de rijst toe en warm nog even goed door. Schep in een diep bord, verbrokkel de feta eroverheen en maak af met de balsamicoazijn.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g feta light
- [ ] 300 g kastanjechampignons
- [ ] ½ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] ½ tl komijnpoeder
- [ ] ½ tl chilivlokken
- [ ] 1 takje verse tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**401 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**9 g**
Eiwit	**44 g**