

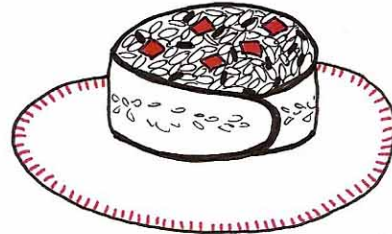
Fleurige rijsttimbaaltjes met courgette (4 personen)

Bereiden: 10 minuten

In de pan: 8 minuten (+ 10 minuten naparen)

Nodig:

- 200 g witte rijst met wilde rijst
- 1 kleine Courgette
- 1/2 rode paprika
- 1 sjalotje
- 1 knoflookteen
- scheutje olijfolie
- boter (voor invetten)
- zout



Doen:

Zet alvast 2 pannen op met water & zout (voor de rijst & courgette). Hak de knoflook, ui en paprika in stukjes. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit de groenten 5 minuten op laag vuur tot ze zacht zijn.

Verwijder de uiteinden van de Courgette en snij hem in de lengte in dunne repen. Leg ze 2 minuten in kokend water en koel ze dan af onder de koude kraan of in een bak water met ysklontjes. Laat de repen uitgespreid op keukenpapier of een schone theedoek uitlekken.

Kook in de andere pan de rijst gaar en laat naparen volgens de verpakking. Meng de paprika - ui - knoflook door de gare rijst.

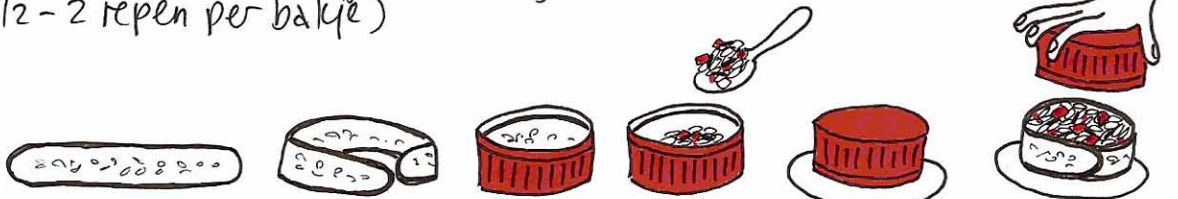
Neem kleine ovenschaaltjes (ø 8 cm) en vet ze in met wat boter. Leg er de repen courgette in, tegen de opstaande rand (1/2 - 2 repen per bakje)



Tip!

Neem een smalle Courgette die er precies doorheen past

Tip!



Schep de rijst erin en duw goed aan. Hou ze evt. warm in de oven.

Serveren:

Stort de timbaaltjes op borden.