

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Rijstgerecht met noten en champignons (vegetarisch)

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 theelepels Italiaanse keukenkruiden
- 300 gram zilvervliesrijst
- 2 uien
- 2 courgettes
- 8 worteltjes
- 1 bakje champignons
- 120 gram walnoten
- 8 takjes peterselie
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook



Bereiden

Kook de rijst (volgens verpakking) in water met de Italiaanse keukenkruiden gaar. Maak de groente schoon en snijd nu de ui in snippers, de courgette in halve plakken, de worteltjes in plakjes en de champignons in vieren. Breek de walnoten in stukjes. Was de peterselie en knip het klein. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui. Pers het teentje knoflook erboven uit. Bak daarna de champignons mee. Voeg vervolgens de courgette en de worteltjes toe en smoor de groente gaar.

Meng de groente met de rijst en strooi de peterselie erover. Serveer de walnoten los erbij aan tafel.