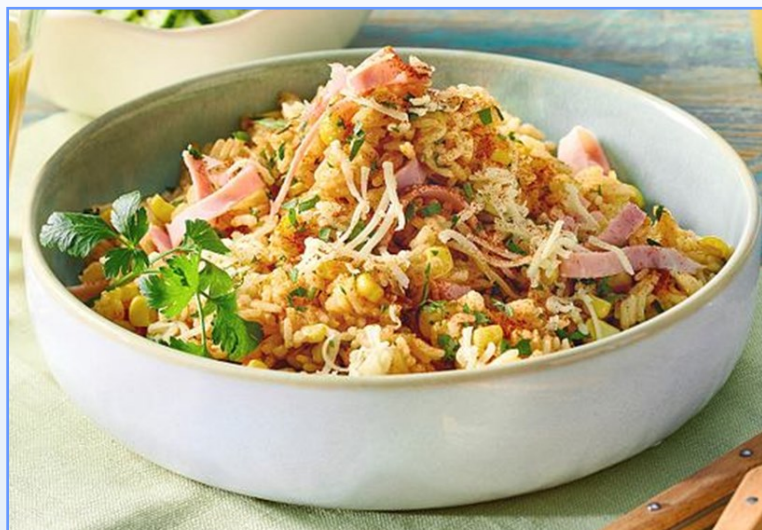


Iedere maand een gezond budgetrecept
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Zilvervliesrijst met kaas, ham en mais

Ingrediënten

400 g zilvervliesrijst
150 g ham (of een vegetarische variant)
1 blik mais (425 ml)
125 g geraspte 30+kaas
1 ui
2 tenen knoflook
3 el olie
2 el boter
1/2 bos peterselie
2 tl paprikapoeder
Zout en peper



Bereidingswijze

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Hak de peterselie en houd deze apart.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de rijst toe en breng op smaak met de paprikapoeder en wat zout.
Blus de rijst af met 900 ml water. Breng aan de kook en laat ca. 20 minuten zachtjes koken. Roer de rijst af en toe om.
Laat de mais uitlekken. Snijd de ham in reepjes. Zodra de rijst beetgaar is, voeg je mais en boter toe. Roer om.
Voeg daarna de kaas, ham en peterselie toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Tip: bij dit gerecht past een frisse salade voor extra groente.

Eet Smakelijk!