



# wortel-rijstsalade

Recept voor 2 personen

## Ingrediënten

- × 1 rode ui
- × 1 teen knoflook
- × 8 bospenen
- × ½ komkommer
- × 150 gram zilvervliesrijst
- × 4 takjes verse peterselie
- × 75 gram feta
- × 2 bosuitjes
- × 4 el granaatappelpitjes
- × 2 eetlepels amandelen
- × 1 limoen
- × Olijfolie

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C
2. Breng een pan met water aan de kook, en kook de bospenen in het water
3. Zodra de bospenen beetbaar zijn, leg ze in een bakblik en grill in de oven
4. Breng een pan met water aan de kook, en bereid de rijst volgens de verpakking
5. Snij ondertussen de ui in dunne ringen en hak de knoflook fijn
6. Halveer de komkommer over de lengte, verwijder de zaadlijst met een lepel
7. Snij de komkommer in plakjes en de feta in blokjes
8. Hak de blaadjes van de peterselie fijn, en snij de bosui in dunne ringen
9. Pers het sap uit de limoen en meng met 2 eetlepels olijfolie tot dressing
10. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak daarin de ui en knoflook
11. Voeg de rijst toe en bak al roerend een paar minuten
12. Verdeel de rijst over twee borden, leg op ieder bord vier bospenen
13. Verdeel ook de overige ingrediënten (komkommer, peterselie, feta, bosuitjes, granaatappelpitten en amandelen) over de twee borden.
14. Serveer met de limoendressing

Dit recept is gebaseerd op een recept van de Foodsisters – In 8 weken slank