



# Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

## **Vegetarische groenteschotel met rijst**

- >winterwortel
- >courgette
- >paprika
- >ui
- >knoflook
- >Toscaanse kruiden
- >Italiaanse kruiden
- >blikje tomatenblokjes of verse tomaten
- >zacht geitenkaasje
- >(zilvervlies) rijst

Reken per persoon ruim 300 gram groente. Zelf neem ik nog wel meer.

Gebruik groente die je nog hebt liggen of die je lekker vindt!

Ik had voor 2 personen 1 courgette, 2 winterwortelen, 1 paprika, 2 sjalotjes en 2 teentjes knoflook en een klein blikje tomaten blokjes maar vaak doe ik ook 3 of 4 verse tomaten als ik die nog heb liggen in plaats van het blikje.

Zet water op en als het kookt voeg een (klein) handje rijst per persoon toe.

Fruit de ui zachtjes in olie, voeg teentjes knoflook (fijngesneden) toe. Vervolgens de wortel in plakjes, courgette en paprika in blokjes en de kruiden.

Voeg dan de tomaten toe en laat zacht pruttelen, het is lekker als de wortel nog een flinke bite heeft!

Voeg de rijst toe als deze gaar is en doe op je bord nog een plakje geitenkaas.

**Bron:** eigen recept