
Kruidige rijstsalade met feta,

druiven en aubergine van de BBQ



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- feta ⁷
- verse kruidenmix: Citroentijm en munt
- rode druiven
- laurierblad
- aubergine
- houten satéprikkers
- citroen, onbehandeld
- mini-komkommers
- basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- aluminiumfolie
- grillpan of grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Leg de satéprikkers voor gebruik een paar minuten in water te week zodat ze niet versplinteren of tijdens het bakken verbranden

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Feta voorbereiden

Verwarm de barbecue of grillpan voor (**zie kooktip, links**). Leg de **feta** in het midden, bestrooi met peper en leg daar het **laurierblad** en **citroentijm** op. Vouw de folie er netjes omheen.



4. Barbecuen

Leg ondertussen **fetapakketje**, de **druivenspiezen** en de **auberginehelften** met het snijvlak naar onderen op de barbecue (of grillpan of koekenpan). Keer de **aubergines** een keer om zodat de onderkant een mooi ruitpatroon krijgt. De **druivenspiezen** zijn klaar als het velletje begint te barsten, na ca. 2min. De **aubergines** en **feta** hebben ca. 5-6min per kant nodig.



2. Druivenspiezen maken

Rijg de **druiven** aan de **satéprikkers**. Evt. **overige druiven** kunnen een andere keer worden opgegeten of in een ander recept worden verwerkt. Halveer de **aubergine** en snijd het **vruchtvlees** dubbel diagonaal in zodat een ruitjespatroon ontstaat. Bestrijk met 1el olie en bestrooi met peper en zout.



5. Salade voorbereiden

Pluk intussen de **muntblaadjes**, gooi de steeltjes weg en hak de **blaadjes** grof. Snijd de **mini-komkommers** in de lengte doormidden en schraap de zaden er met een theelepeltje uit. Snijd **komkommers** in plakjes van 1/2 cm. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit.



3. Rijst koken

Spoel de **basmatirijst** in een zeef onder de koud kraan schoon. Breng de **rijst** met 400ml in een kleine kookpan aan de kook. Doe dan de deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **rijst** zo in 10-12min gaar. Zet het vuur dan uit en laat de deksel tot stap 6 op de pan staan.



6. Salade maken

Meng de **rijst** met de **komkommer**, **mint**, 1el olijfolie en **1el citroensap** en **1tl rasp** en breng op smaak met een beetje zout (let op: de **feta** is al vrij zout). Serveer de **salade** met de **aubergine**, verkruimel de **feta** erover en serveer de **druivenspiezen** erbij.