

# vijftig tinten groen



aantal personen: 4



## ingrediënten

- 200g zilvervliesrijst
- 3 el olijfolie
- 1 ui gepeld
- 2 teentjes knoflook gepeld
- 8 takjes verse tijm; de blaadjes eraf ritsen
- 1 stronk broccoli
- 1 courgette
- 3 el kappertjes met vocht
- 120 ml witte wijn
- 200g diepvrieserwtjes
- 200g spinazie
- 1 blik kokosmelk
- 250 ml groentebouillon
- geraspte schil en sap van 1 biologische citroen
- grofgesneden bladpeterselie
- peper, zout



## bereiding

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de ui, knoflook en tijm fijn. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en fruit er de ui, knoflook en tijm in tot de ui zacht wordt.

Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stronk en snijd deze in plakjes. Snijd de courgette in halve plakjes.

Voeg deze groenten toe in de pan, voeg de kappertjes toe met een scheutje van het vocht en laat nog 5 minuten bakken.

Roer de wijn erdoor.

Wacht tot de alcohol verdampst is en voeg dan de erwtjes, spinazie, kokosmelk, bouillon en peper en zout toe.

Breng weer aan de kook, draai het vuur laag en laat zacht koken tot de groenten gaar zijn en de saus wat is ingekookt. Roer er af en toe door.

Haal de pan van het vuur en roer er de geraspte citroenschil en het sap door. Dien op met de zilvervliesrijst en bestrooi met peterselie.

## inspiratie

Eva vzw. (07/12/2020). *Vijftig tinten groen*.

Geraadpleegd van [www.evavzw.be/recept/vijftig-tinten-groen](http://www.evavzw.be/recept/vijftig-tinten-groen)