

# Rijst met vegetarische falafel, feta en courgette



**Weekrecept** Week 44 2023

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Aantal personen** 4

*Ben je met 1 of 2 personen: halveer dan de hoeveelheid van alle ingrediënten*

## Ingrediënten

- 300 gr Rijst (soort naar keuze)
- 400 gr Falafel (kan ook vervangen worden door schnitzel of hamburger)
- 2 Courgette
- Diversen Extra groente naar keuze bijv. paprika, wortelen, prei, champignons
- 4 Middelgrote tomaten
- 1 rode of gele ui
- Pakje Feta
- 200 ml Yoghurt
- 2 teentjes Knoflook
- 5 eetlepels Olijfolie (of boter)
- 1 theelepel Ras el Hanout kruiden
- Naar smaak Peper en/of zout

Alle ingrediënten  
zijn bij Anne & Co  
verkrijgbaar!

1. Maak de yoghurtsaus: snij 1 knoflook fijn en voeg toe aan een kom yoghurt. Voeg de Ras el Hanout kruiden toe. Goed doorroeren.
2. Kook de rijst volgens de instructie op de verpakking.
3. Snij de courgette (en andere groenten). Verhit in een wokpan de olie, voeg de groenten toe en schep regelmatig om. Circa 8 minuten.
4. Snij de ui, 1 knoflook teentje en tomaten in stukjes. Verhit olie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en tomaten in circa 5 minuten (middelmatig vuur) gaar.
5. Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten en roerbak nog een paar minuten.
6. Voeg de feta in blokjes toe.
7. Verdeel de rijst met groenten en Falafel en serveer met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!