



Gegratineerde rijstschotel met groene boontjes, courgette en tonijn



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 kopjes rijst
500 gram groene boontjes
1 courgette (in kleine stukjes gesneden)
2 blikken tonijn (uitgelekt)
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie (+ extra)
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)
120 gram cheddarkaas (geraspt)
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Kook de rijst in lichtgezouten water, zoals staat aangegeven op de verpakking. Laat uitlekken. Kook de groene boontjes in lichtgezouten water en laat uitlekken.
- 2.** Bak de courgette in een beetje olijfolie.
- 3.** Meng in een ovenschaal de rijst met de boontjes, de tonijn, de courgette, het citroensap, de olijfolie, de bladpeterselie, peper en zout. Bestrooi met geraspte cheddar en zet 15 minuten in een op 180 °C.