

VARKENSMIGNONETTE - PAPRIKA - TOMATEN - MOZZARELLA - ZILVERVLIESRIJST

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

40 ml olijfolie

2 teentjes knoflook

800g tomaten

Snufje paprikapoeder

Snufje basilicum

Snufje oregano

Snufje peper en zout

400g varkensmignonette

40g mozzarella light

300g groene paprika

300g rode paprika

250g ongekookte zilvervliesrijst

BEREIDINGSWIJZE

Bereid eerst de saus: laat in een kookpot 2 el olijfolie warm worden en stoof gedurende 1 min. de fijngesnipperde teentjes aan (zonder te laten kleuren). Snij de tomaat in stukken en voeg de tomaten in stukjes toe, kruid met paprikapoeder, basilicum, oregano, peper en zout. Laat gedurende 20 min zachtjes pruttelen en mix de saus.

Bak de varkensmignonette in 2 el olijfolie aan beide zijden goudbruin (1 à 2 min aan elke zijde) en kruid met peper en zout. Giet 1/3 van de tomatensaus in een brede ovenschotel en schik er de varkensmignonette op en overgiet met de rest van de saus. Snij de groene en de rode paprika in ringen en snij de light mozzarella in 4 à 5 schijfjes en voeg toe aan de schotel. Laat gedurende 30 min. bakken in de voorverwarmde oven op 180°C.

Kook ondertussen de zilvervliesrijst. Serveer de ovenschotel met rijst.

Recept van InfraLigne Gent

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

507 Kcal

SMAKELIJK!