



Gevulde groenten met bobotie en rijst

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 40 minuten

Ingrediënten

300 g Zilvervliesrijst*

4 paprika's, in verschillende kleuren

1 grote courgette

3 el Olijfolie extra vierge*

1 zak Kooksaus Bobotie*

125 g Cashewnoten gezouten*, grof gehakt

zout en vers gemalen peper

Ingrediënten gemarkeerd met een * zijn verkrijgbaar als Fair Trade Original-product

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd een dakje van de paprika's en verwijder de zaden. Snijd de courgette in 4 gelijke stukken en hol deze uit. Snijd het courgettevruchtvlies in kleine blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en roerbak de courgettestukjes kort. Voeg de kooksaus toe. Giet de rijst af en meng deze samen met de helft van de cashewnoten door de bobotiesaus. Voeg naar smaak zout en peper toe. Bestrijk de buitenkant van de groenten en de bodem van de ovenschaal met de overige olie. Vul de groenten met het bobotiemengsel en zet in de ovenschaal. Garneer de groenten met de overige cashewnoten. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak de groenten circa 30 minuten tot deze beetgaar en de nootjes goudbruin zijn. Serveer dit gerecht met een frisse salade.