

Rijstschotel aubergine courgette

Wat heb je nodig

100 gram rijst

½ courgette

½ aubergine

½ paprika

1 tomaat

1 ui

1 teentje knoflook

500 ml water

1 bouillontablet

1 theelepel Provençaalse kruiden

1 eetlepel olie

1 snufje zout

1 snufje peper

olie om in te vetten



Zet de oven op 180 graden.

Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.

Pel het teentje knoflook en snijd de uiteinden eraf.

Snijd het teentje knoflook in kleine stukjes.



Was de halve paprika en haal de zaden eruit.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Was de tomaat en dep hem droog met keukenpapier.

Snijd de tomaat in kleine stukjes.



Was de halve courgette en snijd de uiteinden eraf.

Snijd de courgette in kleine stukjes.

Was de halve aubergine en snijd de uiteinden eraf.

Snijd de aubergine in kleine stukjes.



Vet de ovenschaal in met olie.

Doe de courgette en de paprika in de ovenschaal.

Doe de tomaat en aubergine erbij.



Doe de knoflook en de ui ook in de ovenschaal.

Doe de olie er ook bij.

Strooi de Provençaalse kruiden, de peper en het zout erover.

Meng alles goed door elkaar.



Zet de ovenschaal in de oven en bak 15 minuten.

Kook het water in de waterkoker.

Verbrokkel de bouillontablet in een maatbeker.

Schenk het water op de bouillontablet en laat het oplossen.



Haal de ovenschaal uit de oven.

Doe de rijst in de ovenschaal en schenk de bouillon erover.

Zet de ovenschaal terug in de oven en bak 35 minuten.

Af en toe in de ovenschaal roeren.

De rijstschotel is klaar, als de bouillon is opgenomen door de rijst.