



Hoofdgerechten

Bijgerechten

## Happy bowl met courgetti

Voor 2 personen.

### Ingrediënten

150 gram rijst  
300 gram SPAR pompoenblokjes  
1 rode paprika (in blokjes)  
200 gram broccoli (in roosjes)  
1 courgette  
75 gram waterkers (1 bakje)  
1 theelepel paprikapoeder  
olijfolie  
peper  
zout

### Voor de dressing:

1 eetlepel mosterd  
1 theelepel honing  
2 theelepels citroensap  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel zout

### Bereidingswijze

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen. Maak met een spirellisnijder of dunschiller lange slieren van de courgette.

Blancheer de broccoliroosjes beetgaar in lichtgezouten water. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de pompoenblokjes beetgaar. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Schep uit de pan.

Bak nu de paprikablokjes beetgaar. Kruid met peper en zout. Schep uit de pan. Doe hetzelfde met de courgetteslierten.

Meng alle ingrediënten voor de dressing. Schik alle ingrediënten in grote kommen. Bedruppel met de dressing en werk af met wat waterkers.

## Keukenbenodigdheden

Spirellisnijder

