**Krokante parmafilets met courgette van Jamie Oliver**

Nodig:

Vlees:

400 g varkensfilet

40 g feta

4 plakjes parmaham

olijfolie

8 verse blaadjes salie

balsamicoazijn

Courgettes:

6 middelgrote courgettes, verschillende kleuren

5 tenen knoflook

1 verse rode Spaanse peper

½ bosje verse munt

Voor erbij

2 theelepels zongedroogde-tomatentapenade

1 citroen

2 pakjes gekookte bruine rijst van 250 g elk

4 eetlepels magere yoghurt

Bereiding:

Snijd de varkensfilet in 8 gelijke medaillons en maak bij elk een sneetje in het midden. Snijd de feta in 8 stukjes, prop ze in de sneetjes in het vlees, strooi er een snufje zwarte peper op en wikkel ze in een half plakje parmaham. Sla de medaillons met je vuist plat, leg ze met 1 eetlepel olie op de ham in de koekenpan en draai ze regelmatig om tot ze goudbruin en gaar zijn. Snijd de courgettes in de keukenmachine in dunne plakjes en doe ze met 2 eetlepels olie in de braadpan. Knijp er met een knoflookpers de ongepelde tenen knoflook bij en draai het vuur hoog. Hak de Spaanse peper en het grootste deel van het bosje munt fijn, doe ze in de pan, voeg naar smaak peper en zout toe en roer regelmatig tot ze heerlijk zacht zijn. Laat de blaadjes salie 30 seconden met het vlees meebakken tot ze krokant zijn. Schep de courgettes op een serveerschaal en leg er de stukjes vlees en blaadjes salie op. Zet de koekenpan terug op hoog vuur, doe er een scheutje water, de zongedroogde-tomatentapenade en het citroensap in, schep er de rijst bij en warm alles een minuut op. Schep voor het serveren een paar lepels yoghurt op de rijst, sprenkel een beetje balsamicoazijn over het vlees en bestrooi de hele boel met de rest van de muntblaadjes.