



## Gehaktpannetje met broccoli

met teriyakisaus en jasmijnrijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we een boeket aan smaken en texturen op tafel met (broccoli)roosjes en geurige jasmijn(rijst). Ze belanden in een gehaktpannetje met rijke teriyakisaus en knoflook. Bosui en poké-kruidenmix maken dit feestmaal af!



### Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje poké-kruidentmix <sup>11</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem <sup>1</sup>
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

### Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 23.6g, koolhydraten 101.7g, eiwit 38.7g

1

#### 1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

4

#### 4. Gehakt kruiden

Meng 1el bloem door het **gehakt** en bak ca. 30sec. mee. Voeg de **teriyakisaus** en de **knoflook** toe en laat ca. 1min zachtjes koken. Roer er 1el (witte wijn)azijn en 1tl honing of suiker door en verwarm nog ca. 30sec.

2

#### 2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste 1cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd of pers deze heel fijn.

5

#### 5. Broccoli garen

Blus af met ca. 120ml water en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur dan iets lager en voeg de **broccoli** toe. Leg een deksel op de pan en laat 6-9min zachtjes koken, tot de **saus** wat indikt en de **broccoli** gaar is. Voeg evt. een paar eetlepels water toe, als het geheel te dik wordt. Proef en breng op smaak met suiker, peper en zout.

3

#### 3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 2-3min scherp aan en breek het tijdens het bakken met een spatel in stukjes.

6

#### 6. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, verdeel het **gehaktpannetje** erover en bestrooi met de **bosui** en de **kruidentmix**.