



Orzo pilaf met venkel en vegan gehakt

met peterselie en dille



ca. 25min



2 personen

Dit gerecht is net een goocheltruc, want niets is wat het lijkt: wat lijkt op rijst is pasta en wat smaakt als gehakt is veganistisch. Alleen de groenten maken hun belofte waar: aromatische venkel gaat perfect samen met de pittige zoetheid van geroosterde paprika en ui, en de dille en peterselie in de tomatensaus - waarin de orzo suddert - maken het geheel af. We laten ons graag betoveren!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje gyroskruiden
- 200g risoni ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt ⁶
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 34.0g, koolhydraten 104.3g, eiwit 30.1g



1. Groenten snijden

Kook 600ml water in een waterkoker. Verwijder de harde stengels van de **venkel** en bewaar evt. aanwezig **venkelloof** voor de garnering. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Halveer, pel en hak de **ui** grof.



4. Pasta koken

Doe de **pasta** in de pan en schenk het gekookte water erbij. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en breng het geheel aan de kook. Kook de **pasta** 7-10min op middelhoog vuur al regelmatig roerende, tot het water is opgenomen en de **pasta** beetgaar is. Voeg indien nodig meer heet water toe.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Roerbak de **venkel**, de **paprika** en de **ui** met een flinke snuf zout in 6-8min zacht.



5. Gehakt bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** in 6-8min rul en goudbruin. Meng het **gehakt** met de gekookte **pasta**.



3. Groenten kruiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg de **knoflook** met de **tomatenpuree**, de **gyroskruiden** en een snuf suiker toe aan de **groenten** in de pan en roerbak ca. 30s.



6. Pasta afmaken

Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Breng de **pasta** op smaak met het **citroensap**, zout en peper en verdeel over borden. Bestrooi met de **verse kruiden** en het **venkelloof**. Geef de **citroenpartjes** erbij.