

DINNERLY



Plant+ Aubergine-adobo met vegan gehakt

en sperziebonen op rijst



40-50min



2 personen

Dit gerecht is geïnspireerd door het heerlijke Filippijnse gerecht adobo. Het bestaat uit vlees, vis of groente die zachtjes gekookt worden in een marinade van sojasaus, kruiden en een beetje azijn. Wij maken er een vegan versie van, die even lekker en vol van smaak is, en serveren 'm op zachte jasmijnrijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 200g vegan gehakt ⁶
- 100g sperziebonen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gedroogde oregano

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 774kcal, vet 24.9g, koolhydraten 111.2g, eiwit 25.1g



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.



2. Knoflookchips maken

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 3cm, meng ze met 1tl suiker, een ½tl zout en wat peper en zet opzij. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **helft van de knoflook** in 2-4min goudbruin en krokant. Haal ze uit de pan en kruid met een snuf zout. De pan gebruiken we zo weer.



3. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt** met een flinke snuf zout toe aan de gebruikte koekenpan en bak op middelhoog vuur in ca. 5min rul. Snij ondertussen de eindjes van de **sperziebonen** af.



4. Aubergine bakken

Spoel de **aubergine** grondig in een zeef en voeg met de **sperziebonen** en 1el olijfolie toe aan de pan met het **vegan gehakt**. Bak 4-6min, tot de **aubergine** lichtbruin is. Roer de **sojasaus** en de **helft van de oregano** met 200ml water, de rest van de knoflook, 4tl (wittewijn)azijn, 1tl suiker en wat peper door de pan en schraap over de bodem om evt. aangebakken stukjes los te maken.



5. Adobo koken en serveren

Breng de **adobo** aan de kook en laat op laag vuur 10-15min zachtjes koken, tot de **aubergine** gaar is en de **sous** tot de helft ingedikt is. Proef en breng op smaak met peper, zout en suiker. Serveer de **adobo** op de **rijst** en garneer met de **knoflookchips**.



6. Tijd besparen

Ongeduldig? Je kunt de aubergineblokjes in stap 2 ook 3-5min in kokend water blancheren tot ze gaar maar nog stevig zijn. Laat ze goed uitlekken in een zeef en voeg ze dan toe aan de pan. Zo hoeft je de adobo nog maar 6-10min te koken tot hij klaar is om te serveren.