DINNERLY

Rijstpannetje met crème fraîche

met zoete aardappel en crème fraîche

ca. 35min 2 personen

Zin in risotto, maar geen zin in constant roeren? Bij Dinnerly hebben we vandaag een snelle versie voor je, zodat jij je bezig kunt houden met de fijnere dingen des levens. Je doet de bouillon in één keer in de pan en laat de rijst en groente sudderen tot ze gaar zijn. En maak je geen zorgen – het blijft lekker romig door de zachte crème fraîche.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 ui
- 1 grote broccoli
- 1 zoete aardappel
- 200g risottorijst
- 1 kuipje crème fraîche [7]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

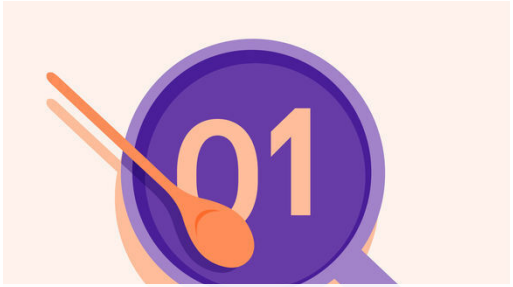
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

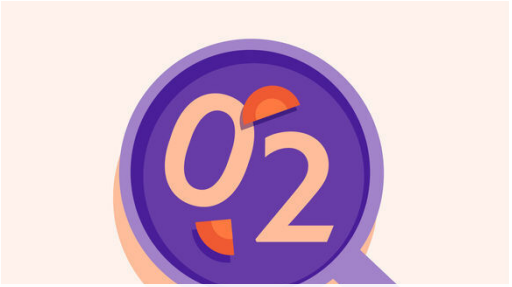
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 791kcal, vet 27.6g, koolhydraten 110.8g, eiwit 18.5g



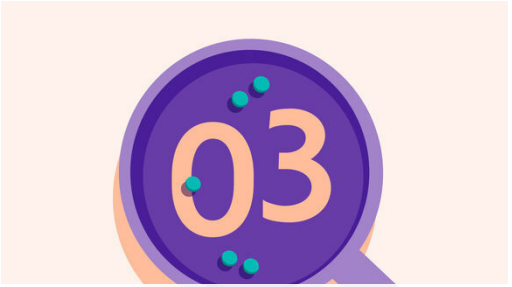
1. Ingrediënten voorbereiden

Kook 1L water in een waterkoker. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Pel de **ui** en snipper grof. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm – hou deze apart van de roosjes. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 2cm. Doe 1L heet water in een maatbeker of pan en los de **bouillon** erin op.



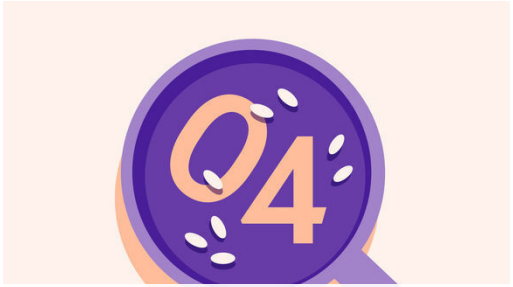
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** in ca. 4min glazig. Voeg dan de knoflook toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **blokjes van de broccolistronk** en de **rijst** toe (zie ook **stap 6**) en bak 1-2min mee. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



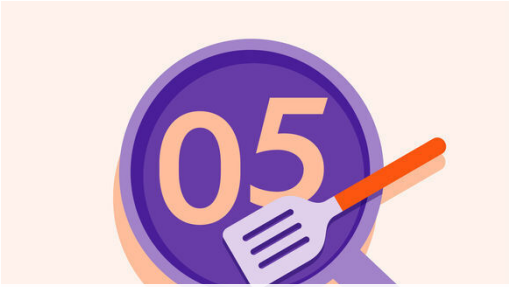
3. Rijspannetje opzetten

Schenk de **bouillon** bij de **rijst**, roer goed door en breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat afgedekt ca. 10min zachtjes borrelen.



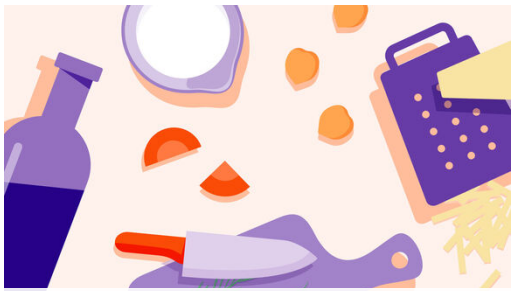
4. Groenten toevoegen

Schep de **zoete aardappelblokjes** en de **broccoliroosjes** door de **rijst** en laat nog 10-12min afgedekt sudderen tot de **bouillon** is opgenomen en de **rijst** en **groenten** zacht zijn. Neem de pan van het vuur en laat het **rijstpannetje** ca. 5min afgedekt nagaren.



5. Afmaken en serveren

Roer de **crème fraîche** door het **rijstpannetje**, voeg naar smaak extra peper en zout toe en schep het gerecht in diepe borden.



6. Zacht zachter zachtst

Heb je de groenten liever wat zachter? Voeg de broccoliroosjes en zoete aardappelblokjes in stap 2 toe aan de pan met rijst. Ze vallen dan bijna volledig uit elkaar tijdens het koken.