

DINNERLY



V: Bánh mì rijstkom met vegan gehakt gegarneerd met ingemaakte groente en salade



30-40min



2 personen

Vegan gehakt met hoisinsaus? Gepekeld groente en zacht dampende rijst? Heerlijke smaken geïnspireerd door de straten van Vietnam? Check, check en dubbel check! Deze heerlijke kom combineert veel componenten van de Vietnamese klassieker "Bánh Mi" maar dan met rijst in plaats van brood. Kook de rijst, voeg de groente toe, bak het vlees en je bent klaar - zo eenvoudig is het om te genieten. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 200g vegan gehakt ⁶
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 50g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- 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 717kcal, vet 17.8g, koolhydraten 111.0g, eiwit 23.4g



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** ca. 5min afgedekt rusten.



2. Groente inleggen

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Halveer de **komkommer** in de lengte en snij in dunne plakjes. Meng 2el azijn met 1tl suiker en een snuf zout tot de suiker en het zout zijn opgelost. Meng de **wortel** en **komkommer** met het azijnmengsel en zet opzij.



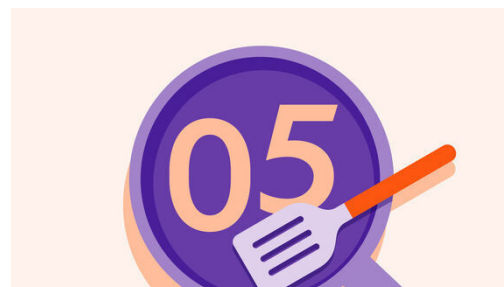
3. Vegan gehakt bakken

Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** en de **knoflook** in 3-4min rul. Roer de **hoisinsaus** erdoor, breng op smaak met een flinke snuf zout en bak nog ca. 1min. Neem de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Groente uitlekken

Giet de **ingelegde groente** in een zeef af en laat uitlekken.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep het **vegan gehakt** en de **ingelegde groente** erop. Serveer met de **mesclun**.



6. Kernachtig en fris

Zin in nog meer verschillende smaken? Geen probleem. Garneer het gerecht met wat verse koriander. Is koriander niet echt jouw ding? Rooster wat sesamzaadjes en strooi over het gerecht. Psst: beide kan natuurlijk ook!