

DINNERLY



Plant+ Tomatenrijst met vegan gehakt met groene paprika en limoendip



ca. 40min



2 personen

Tomatenrijst op Mexicaanse wijze is super makkelijk, snel en heerlijk! Je kookt de rijst met tomatenpuree en kruiden, waardoor hij de smaken al tijdens het koken opneemt. Ondertussen bak je paprika en vegan gehakt en maak je een snelle limoendip. Tot slot bak je de rijst lekker krokant en meng je 'm met het vegan gehakt en de paprika. Hmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el + 2tl boter ⁷
- 2el mayonaise ³
- 1el tomatenketchup
- peper en zout

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

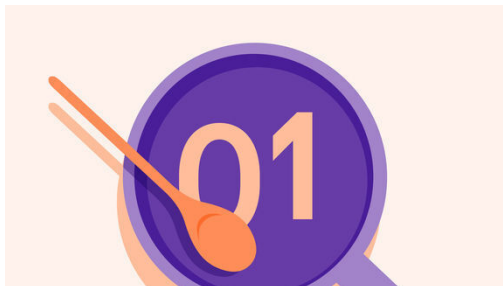
Verdun de limoendip evt. met een paar theelepels water, zodat je 'm gemakkelijk over je gerecht kunt druppelen.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

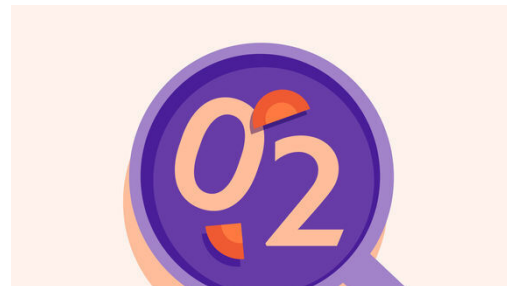
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 921kcal, vet 39.6g, koolhydraten 108.1g, eiwit 25.6g



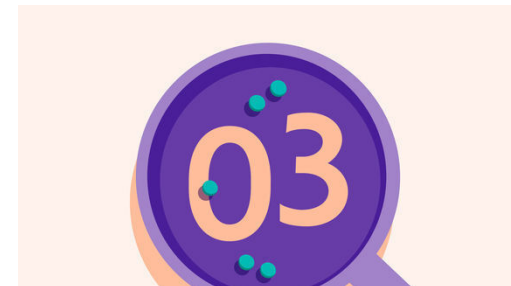
1. Tomatenpuree bakken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Smelt 2tl boter in een kleine kookpan. Voeg de **tomatenpuree**, de **kruidenmix** en de helft van de knoflook toe en bak 2-4min, tot de **tomatenpuree** donkerder wordt.



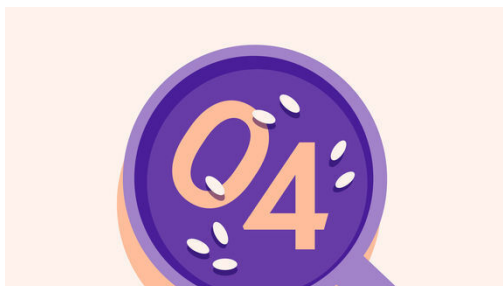
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe en bak ca. 1min mee. Giet 400ml water erbij en breng het geheel met een snuf zout 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** zonder deksel rusten, zodat het overige vocht kan verdampen.



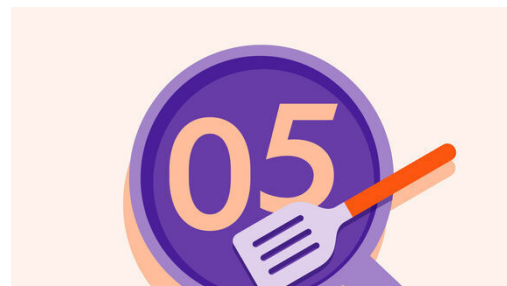
3. Groente en gehakt bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm. Pel de **ui** en snipper grof. Smelt 1el boter in een grote koekenpan en bak de **paprika**, **ui**, het **vegan gehakt** en een flinke snuf zout op middelhoog vuur 6-8min.



4. Gehakt op smaak brengen

Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng het **limoensap** met 2el mayonaise. Voeg de rest van de knoflook, 1el ketchup en 2el water toe aan de pan met **vegan gehakt** en laat ca. 5min inkoken, voeg zo nodig extra water toe. Kruid met peper en zout en neem alles uit de pan.



5. Rijst bakken

Smelt 1el boter in de gebruikte koekenpan. Voeg de **rijst** toe en druk aan. Laat zonder roeren 5-7min bakken op middelhoog vuur, tot de onderkant goudbruin is. Meng het **vegan gehakt** en de **groente** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Garneer het **rijstpannetje** met de **limoendip**, het **limoenrasp** en de **limoenpartjes**.



6. Meer bite

Heb je je paprika liever knapperig? Voeg 'm dan in stap 3 pas ca. 5min na de ui en het gehakt toe aan de pan.