

DINNERLY



Plant+ Vegan cajun-gehaktballen op rijst met tomatensaus, broccoli en koriander



ca. 25min



2 personen

Gehaktballen kun je met allerlei cuisines en ingrediënten combineren. Vandaag maken we er geen aardappels en groente bij, maar kruiden we de balletjes met cajunkruiden en laten we ze sudderen in een rijke tomatensaus. We serveren het geheel met knapperige broccoli, zachte rijst, krokante uitjes en geurige koriander. En we gebruiken ook nog eens helemaal vegan gehakt. Dat smaakt naar meer!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 200g biologische basmatirijst
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje cajunkruiden
- 500g tomatenpassata
- 10g verse koriander
- 1x gebakken uitjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- 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 859kcal, vet 20.9g, koolhydraten 119.5g, eiwit 34.5g



1. Broccoli stomen

Giet ca. 2cm water in een grote koekenpan, voeg een snuf zout toe en breng aan de kook. Snij de **broccoli** in roosjes, schil de **stronk** en snij 'm in blokjes. Voeg toe aan de pan, leg een deksel erop en laat 5-8min stomen, tot de **broccoli** felgroen en beetbaar is – je moet er makkelijk een mespunt in kunnen steken. Laat uitlekken in een zeef, kruid met peper en zout en zet even opzij.



2. 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.



3. Gehaktballetjes maken

Kruid het **vegan gehakt** met een flinke snuf peper en zout en draai er met vochtige handen **ca. 10 balletjes** van. Verhit de grote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gehaktballen** in 5-8min rondom bruin. Pel ondertussen 2 tenen knoflook en snij ze fijn.



4. Saus maken

Zet het vuur iets lager, schep de **kruidenmix** en de knoflook door de **gehaktballen** en bak ca. 30sec mee. Blus af met 2tl azijn en schraap evt. harde stukjes van de bodem. Giet de **tomatenpassata** erbij met een flinke snuf suiker en zout en een snufje peper. Roer goed om en laat ca. 3min borrelen.



5. Afmaken en serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Schep de **broccoli** door de **saus** en verhit nog ca. 3min. Proef de **saus** en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst**, **gehaktballen** en **saus** over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **koriander** en de **uitjes** en serveer.



6. Nog meer bite!

Dankzij de broccoli en geroosterde uitjes zit er al best een goede bite in dit gerecht. Als je nog wat extra wil toevoegen, kun je een handje ongezouten cashews of pinda's roosteren en bij het serveren over de borden strooien. Heerlijk en nog steeds helemaal vegan!