

DINNERLY



Bonenschnitzel met broccoli met jasmijnrijst en yoghurtsaus



ca. 30min



2 personen

Zin in een schnitzel vandaag, maar dan vegetarisch? Dat lukt makkelijk met onze hippe bonenschnitzels - ze doen absoluut niet onder voor het origineel. Je serveert ze met gebakken broccoli en rode ui, voor een heerlijke variatie aan kleuren en smaken. Wil je nog meer? Alsjeblieft: geurige jasmijnrijst en een heerlijk pittige yoghurtsaus om in te dippen. Ook kinderen zullen dol zijn op dit gerecht! Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 2 bonenschnitzels ^{1,3}
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan 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), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 943kcal, vet 41.1g, koolhydraten 109.0g, eiwit 30.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in dunne plakjes. Leg de **broccoli** en **bonenschnitzels** op een bakplaat met bakpapier. Meng met 3el olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Ingrediënten bakken

Pel de **ui** en snij in ringen van ca. 1cm dik. Leg op de bakplaat, bedruppel met ½el olijfolie en kruid met een snuf peper en zout. Bak het geheel 12-15min in de oven, tot de **broccoli** aan de uiteinden knapperig wordt.



3. Rijst koken

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.



4. Saus bereiden

Meng de **yoghurt** met de **kruidenmix**, 1tl mosterd en 1el witte azijn. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, verdeel de **broccoli** en **ui** erover en leg de **bonenschnitzels** erbij. Bedruppel met de **yoghurtsaus** en serveer.



6. Gekapperde yoghurtsaus

Nog een potje kappertjes in de koelkast staan? Pak je kans en verrijk de yoghurtsaus op door wat grof gehakte kappertjes erdoor te roeren.