

# DINNERLY



## Bonenschnitzel met broccoli met jasmijnrijst en yoghurtsaus



ca. 30min



2 personen

Zin in een schnitzel, 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!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 2 bonenschnitzels <sup>1,2</sup>
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt <sup>3</sup>
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd <sup>4</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

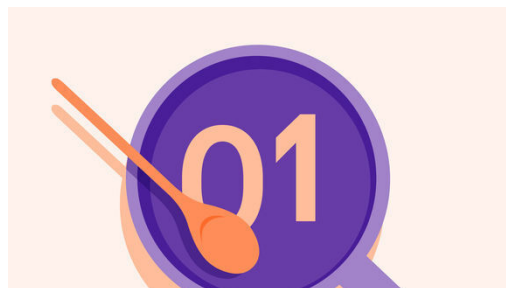
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3), mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

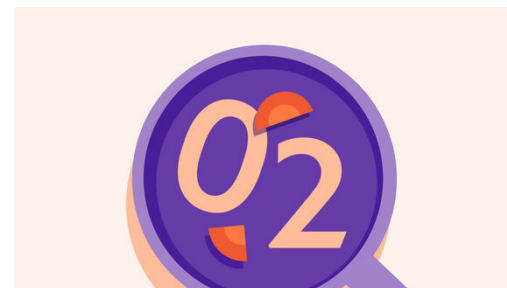
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



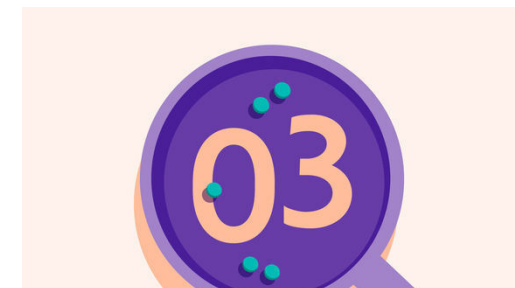
### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 300ml 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.



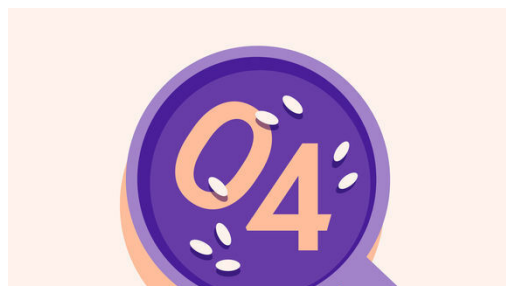
### 2. Ingrediënten bakken

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** knapperige randjes krijgt.



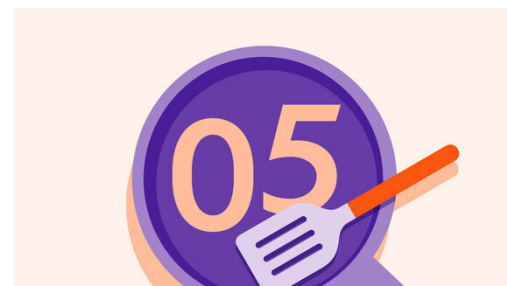
### 3. Rijst koken

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 maken

Meng de **yoghurt** met de **kruidenmix**, 1tl mosterd en 1el witte azijn. Proef en kruid 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 door er wat grof gehakte kappertjes door te roeren.