

DINNERLY



Vegan Mexicaans gehaktpannetje met groente en basmatirijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag serveren we een heerlijk Mexicaans rijstgerecht. Je maakt een aromatische saus met vegan gehakt, sappige tomaat en knapperige paprika en serveert dat op zachte basmatirijst. Met ingelegde rode ui voeg je vervolgens nog een fijn zuur accent toe en voor je het weet kun je aan tafel. Buen provecho!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 726kcal, vet 18.4g, koolhydraten 107.4g, eiwit 25.4g



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 lager, 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.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van 1-2cm. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in grove blokjes. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en de **helft van de ui** met een snuf zout ca. 2min. Voeg het **vegan gehakt**, de **kruidenmix** en de knoflook toe en bak 1-2min mee, tot het **gehakt** lichtbruin is.



4. Saus maken

Voeg de **tomaat**, de **tomatenpuree** en 100ml water toe aan de pan, zet het vuur laag en laat afgedekt 5-6min zachtjes koken, tot de **tomaat** zacht is. Los een flinke snuf zout en suiker op in ½el witte azijn en kneed de **rest van de ui** door het azijnmengsel.



5. Afmaken en serveren

Meng ½el azijn door de **gehaktsaus** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en de **gehaktsaus** op borden en garneer met de **ingelegde ui**.



6. Lekker romig

Heb je nog wat crème fraîche of yoghurt over? Daarmee kun je een lekkere frisse kick toevoegen. Schep bij het serveren een beetje op de borden.