



Misogehakt met champignons

met ingelegde wortellinten en sesamrijst



ca. 25min



2 personen

Dit bordje gehakt met rijst lijkt simpel, maar het zit werkelijk boordevol smaak. Dat komt voor een groot deel door de misopasta, die voor lekker veel umami zorgt. Je brengt er het gehakt en de champignons mee op smaak. Erbij maak je rijst met groenten, sesamolie en geroosterde sesamzaadjes en je maakt het af met ingelegde gele wortel. Wat wil je nog meer?!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 250g verse nasigroenten
- 200g sushiijst
- 1x uienmarmelade ¹²
- 250g kastanjechampignons
- 250g rund- en varkensgehakt
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje aardappelkruiden
- 1 zakje ras el hanout
- 1 gele wortel
- 2 zakjes geroosterde witte sesam ¹¹
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1054kcal, vet 49.5g, koolhydraten 113.4g, eiwit 40.4g



1. Groenten bakken

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Schil en rasp de **gember** grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **gember**, de **nasigroenten** en 1/2tl zout toe en bak ca. 3min.



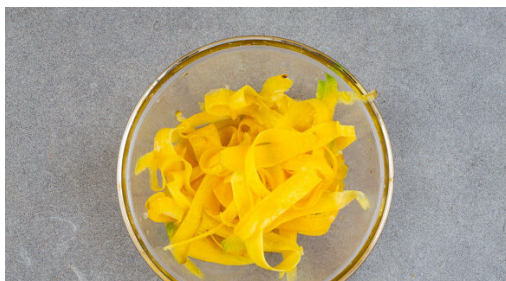
2. Rijst koken

Spoel de **rijst** grondig in een zeef en voeg dan met de **uienmarmelade** toe aan de kookpan. Roer door en schenk het gekookte water erbij. Breng het geheel opnieuw aan de kook, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook 13-15min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Roer daarbij regelmatig om. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



3. Champignons bakken

Snijd de **champignons** doormidden, grotere exemplaren door vieren. Verhit de gebruikte pan opnieuw op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **champignons** ca. 9min. Voeg het **gehakt** toe en bak in ca. 4min bruin en rul. Meng de **misopasta** met 2el water en voeg toe aan de pan. Voeg de **aardappelkruiden** en de **helft van de ras el hanout** toe, roer door en bak het geheel nog ca. 1min.



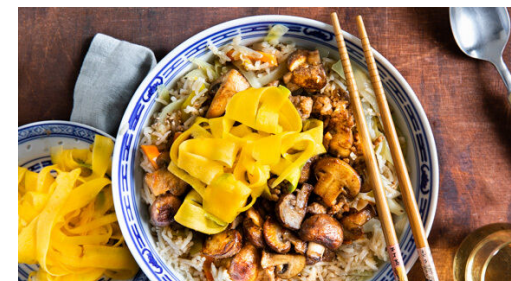
4. Wortel inleggen

Meng 2el (rijstwijn)azijn met 1tl suiker en een snuf zout. Roer tot zout en suiker zijn opgelost. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm met een dunschiller in lange linten. Meng de **wortellinten** met de azijn en masseer voorzichtig.



5. Rijst afmaken

Schep de **rijst** om met de **sesamololie** en de **sesam** en proef of je nog zout wil toevoegen.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en het **gehakt met champignons** over de borden. Top met de **wortellinten** en besprenkel evt. met de **achtergebleven azijn**.