

DINNERLY



Pittige tomatenrijst met gehakt en gebakken champignons met miso



ca. 25min



2 personen

Dit knalrode gerecht verwarmt van binnenuit met vurige Koreaanse chilipasta die door zachte rijst wordt gemengd. En dat vormt de perfecte basis voor gebakken champignons en gehakt, op smaak gebracht met misopasta. Kortom, een gerecht vol bijzondere smaken dat stiekem toch heel makkelijk te maken is.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 150g jasmijnrijst
- 250g champignons
- 200g varkensgehakt
- 25g misopasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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 755kcal, vet 34.8g, koolhydraten 81.5g, eiwit 32.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 250ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Snij de **tomaten** in parten van ca. 1cm breed. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Tomaten bakken

Verhit een kleine kookpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **tomaat**, de **chilipasta**, de knoflook met 1tl suiker en ½tl zout 5-6min, tot de tomaten uit elkaar vallen. **Tip:** druk de **tomaten** af en toe plat met een spatel, dan gaat het sneller.



3. Rijst garen

Spoel de **rijst** met koud water af in een zeef. Voeg toe aan de pan met **tomaten** en roer door. Giet het gekookte water erbij en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Roer regelmatig. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **champignons** 3-4min en kruid met ½tl zout. Voeg het **gehakt** toe en bak nog 4min, tot alles gaar een bruin is. Proef en voeg evt. meer zout toe.



5. Afmaken en serveren

Meng de **misopasta** met 3el water en 1tl azijn. Strooi 1tl bloem over de **champignons** en het **gehakt**, roer de **misosaus** erdoor en laat het geheel 1-2min sudderen. Breng de **rijst** op smaak met ½tl azijn. Schep de **tomatenrijst** op borden en serveer de **champignons** en het **gehakt** erop.



6. Perfecte rijst maken

Het is de bedoeling dat de rijst al het water opneemt. Aan het eind van de kooktijd is er dus nauwelijks nog water over in de pan. Kook je rijst dus op laag vuur, zodat ie zachtjes kan garen, zonder te verbranden.