

DINNERLY



Special: gehaktpannetje met broccoli met jasmijnrijst en sesam



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we een boeket aan smaken en texturen op tafel met (broccoli)roosjes en geurige jasmijn(rijst). Ze belanden in een gehaktpannetje met zwarte bonensaus en bosui. En voor een lekker nootachtige bite strooien we er ook nog wat sesamzaad over.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 200g varkensgehakt
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 659kcal, vet 21.9g, koolhydraten 78.9g, eiwit 33.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 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.



2. Groenten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Gebruik evt. ook de **stronk**: verwijder de onderste 1-2cm en snij de **stronk** in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **gehakt** 2-3min. Meng er 1el bloem door en bak ca. 30sec. mee. Voeg de **bonensaus** en de knoflook toe en laat ca. 1min zachtjes koken. Roer er 1el (wittewijn)azijn en 1tl honing of suiker door en verwarm nog ca. 30sec.



4. Broccoli toevoegen

Blus met ca. 120ml water en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur dan middelhoog en voeg de broccoli toe. Leg een deksel op de pan en laat 6-9min zachtjes koken, tot het een beetje indikt en de **broccoli** gaar is. Voeg evt. een paar eetlepels water toe, als het mengsel te dik wordt. Proef en breng op smaak met suiker, peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, serveer het **gehaktpannetje** erop en strooi de **bosui** en **sesam** erover. **Tip:** als je wilt kun je de **sesam** in een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur ca. 2min roosteren.



6. Nog meer sesam!

Het sesamzaad geeft je gerecht een lekkere nootachtige smaak. Wil je daar nog wat meer van toevoegen? Druppel dan voor het serveren wat sesamolie over de borden.