



Aziatisch gehaktpannetje met broccoli

met varkensgehakt en jasmijnrijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we een boeket aan smaken en texturen op tafel met broccoliroosjes en geurige jasmijnrijst. Ze belanden in een gehaktpannetje met zwartebonensaus en knoflook. Voor een lekker nootachtige bite strooien we er ook nog wat sesamzaad over. Nog een handje frisse bosui erover en klaar ben je!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan 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 696kcal, vet 24.2g, koolhydraten 79.7g, eiwit 37.0g



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.



4. Gehakt op smaak brengen

Meng 1el bloem door het **gehakt** en bak ca. 30sec. mee. Voeg de **zwartebonensaus** en de **knoflook** toe en laat ca. 1min zachtjes koken. Roer er 1el lichte azijn en 1tl honing of suiker door en verwarm nog ca. 30sec.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, snijd evt. de **stronk** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snij of pers heel fijn.



5. Broccoli garen

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



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** 2-3min.



6. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, serveer het **gehaktpannetje** erop en garneer met de **bosui** en **sesam**.