



Supersnel V2: hartig bio-gehaktpannetje

met champignons en bieslookdip



binnen 20min



2 personen

Onze superchefs (lees: superhelden) hebben superveel ideeën voor onze supersnelle recepten - wat dacht je van deze? Voorgesneden champignons, voorgesneden prei, biologisch rundergehakt erbij in een saus die je op smaak brengt met hartige cajunkruiden. Erbij een snelle bieslookdip en een handje rucola om het af te maken. Supersnel, superlekker!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 200g champignonplakjes
- 200g preiringen
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g rucola
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 zakje runderbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1000kcal, vet 48.3g, koolhydraten 98.5g, eiwit 40.0g



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 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. Dip mengen

Snijdt de **bieslook** in ringetjes en meng ze met de **crème fraîche** en een snuf peper en zout. Meng de **rucola** met 1tl lichte azijn en een snuf zout.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **champignons** en de **prei** in ca. 3min goudbruin.



5. Saus koken

Voeg de **kruidenmix** en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het **gehaktpannetje**. Schenk 200ml water in de pan en laat de **saus** in ca. 3min indikken op medium tot hoog vuur. Proef en breng evt. op smaak met **meer bouillonpoeder** en peper.



3. Gehakt meebakken

Voeg het **gehakt** en de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak ca. 5min mee op hoog vuur.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over borden en top met het **gehakt**. Serveer met een schepje **bieslookdip** en de **rucolasalade**. Geef de **rest van de dip** en de **salade** erbij.