



Siciliaanse ragout met rundersaucijsjes

met venkel, abrikozen en basmatirijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag belanden we op het zonnige Sicilië met deze fijne ragout met rundersaucijsjes, pijnboompitten en verse kruiden. Venkel en tomaten voegen nog meer zomerse aroma's toe en we maken het af met gedroogde abrikozen, chili, een vleugje citroen en heel veel passie!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 15g pijnboompitten
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 2 runderworsten
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje chilivlokken
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

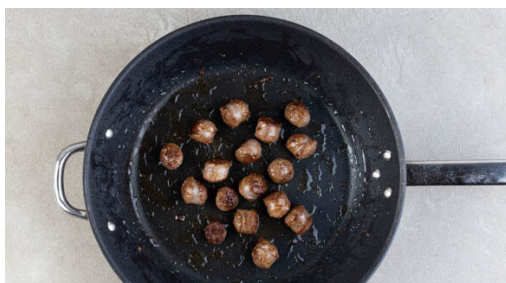
Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 33.5g, koolhydraten 96.5g, eiwit 29.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, halveer en snijd hem in plakken van ca. 0,5cm dik. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de stengels en snijd ze fijn. Snijd de **peterselie mét stengels** fijn. Rasp de **citroenschil**.



4. Saucijsjes bakken

Snijd de **saucijsjes** in plakken van ca. 1cm dik. Kruid naar smaak met peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie met hoog vuur. Bak de **saucijsjes** 3-4min rondom. Haal ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan niet schoon, we gebruiken hem zo weer.



2. Rijst koken

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 de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Ragout garen

Verhit de koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **abrikozen**, een **½tl chilivlokken** en een **½tl zout** 1-2min. Voeg de **venkel**, **tomaat** en de **helft van de pijnboompitten** toe en bak 4-5min mee. Blus met de **bouillon**. Meng de **helft van de kruiden** en de **helft van de citroenrasp** erdoor en verwarm 4-6min. Kruid met een snuf peper, zout en suiker.



3. Pijnboompitten roosteren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden. Haal ze uit de pan en laat afkoelen. Los het **bouillonpoeder** op in 300ml heet water.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **citroen** in parten. Meng 1el boter door de **ragout** en voeg dan de **worst** toe. Breng de **ragout** weer even aan de kook en breng op smaak met **citroensap**, peper en zout. Schep de **rijst** en **ragout** op borden, garneer naar smaak met de **rest van de kruiden**, de **pijnboompitten**, de **chilivlokken** en de **citroenraspen** serveer met de **citroenparten**.