



<10min: Bœuf bourguignon

met voorgedaarde rijst



2-5min



2 personen

Een hartige bœuf bourguignon met mals rundvlees, champignons en wortel, geserveerd met voorgedaarde witte rijst. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 10 minuten.

Wat je van ons krijgt

- 1x Bœuf bourguignon ^{7,9}
- 1x voorgedaarde witte rijst

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 373kcal, vet 8.8g, koolhydraten 42.8g, eiwit 28.3g

1

1. Bœuf bourguignon opwarmen

Doe de **bœuf bourguignon** in een middelgrote koekenpan en verwarm al roerende ca. 5min op middelhoog vuur, tot het helemaal opgewarmd is. Je kunt de **bœuf bourguignon** ook opwarmen in de magnetron. Prik de folie een paar keer in en verwarm ca. 5min in de magnetron op 900W.

2

2. Rijst opwarmen

Open het deksel van de **rijstbeker** tot aan de stippellijn en verwarm de **rijst** 2min in de magnetron. **Tip:** als je geen magnetron hebt, kun je de **gesloten rijstbeker** ca. 10min in een pan met kokend water verwarmen.

3

3. Afmaken en serveren

Breng de **bœuf bourguignon** evt. op smaak met zout en serveer bovenop de **rijst**. Eet smakelijk!

Recyclen

4. Recyclen

Controleer de plaatselijke recyclingrichtlijnen om de verpakking zo verantwoord mogelijk weg te gooien.

Beoordelen

5. Heeft het gesmaakt?

Sharing is caring! Stuur je vrienden een heerlijk cadeau en nodig ze uit voor Marley Spoon via jouw account - ze ontvangen dan een speciale welkomstaanbieding en als ze zich via jouw uitnodiging aanmelden krijg jij van ons een kleine beloning!



6. Zin in een extraatje?

Heb je de lekkernijen in onze Markt al ontdekt? Wat dacht je van verfrissende kombucha of heerlijke **brownies**, DIY-kits voor snelle muffins of verse ingrediënten voor bijgerechten zoals een kleurrijke salade. Bekijk onze selectie en maak je volgende maaltijd extra speciaal!