



<20min: Bœuf bourguignon

met jasmijnrijst



binnen 20min



2 personen

Een hartige bœuf bourguignon met mals rundvlees, champignons en wortel, geserveerd met geurige jasmijnrijst. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 15 minuten.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x Bœuf bourguignon ^{7,9}

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

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

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 572kcal, vet 8.2g, koolhydraten 90.7g, eiwit 31.9g

1

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 lager, 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

2. 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.

3

3. Afmaken en serveren

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

Magnetron

4. Nog sneller!

Wil je het nog sneller? Kook de **rijst** dan gewoon van tevoren en warm de **curry** en **rijst** later op in de magnetron!

Recyclen

5. Recyclen

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



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!