



<20min: Limburgs stoofvlees

met rode kool en jasmijnrijst



binnen 20min



2 personen

Langzaam gestoofd volgens Limburgs recept met de kruidige smaken van kruidnagel en kaneel. Geserveerd met rode kool en jasmijnrijst. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 15 minuten.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x Limburgs stoofvlees ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 582kcal, vet 4.4g, koolhydraten 106.7g, eiwit 25.4g

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. Stoof & kool opwarmen

Doe het **stoofvlees** en de **rode kool** elk in een middelgrote koekenpan en verwarm al roerende ca. 5min op middelhoog vuur, tot alles helemaal opgewarmd is. Je kunt het **stoofvlees** en de **rode kool** ook in de magnetron opwarmen. Prik gaatjes in de folie en verwarm ca. 5min op 900W.

3

3. Afmaken en serveren

Breng het **stoofvlees** en de **rode kool** evt. op smaak met zout en serveer met de **rijst**.

Magnetron

4. Nog sneller!

Wil je het nog sneller? Kook de **rijst** dan gewoon van tevoren en warm het **stoofvlees** en de **rode kool** 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!