

DINNERLY



Thaise rijst-ovenshotel met spekjes, broccoli en ananas



ca. 1u



4 porties

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 pakjes spekblokjes
- 1 grote broccoli
- 300g jasmijnrijst
- 1 blik ananasstukjes
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 20ml vissaus ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- middelgrote ovenschaal
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Vis (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 667kcal, vet 35.0g, koolhydraten 66.1g, eiwit 19.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verhit een grote, droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Bak de **spekblokjes** 5-7min, tot ze krokant zijn. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd in blokjes van ca. 1cm. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



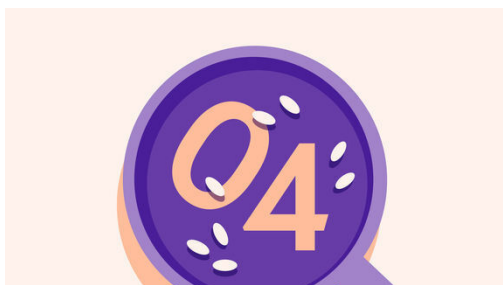
2. Ingrediënten bakken

Doe de **spekblokjes incl. vet** in een middelgrote ovenschaal. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **rijst** en knoflook 2-3min en doe ook in de ovenschaal. Verhit de koekenpan opnieuw op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **broccoli** toe, bak 2-4min en doe dan ook in de ovenschaal.



3. Ananas bakken

Laat de **helft van de ananas** in een zeef uitlekken boven een kom, zodat je het **vocht** opvangt. (De **rest van de ananas** kun je voor een ander gerecht bewaren.) Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ananas** in 2-3min lichtbruin. Doe dan in de ovenschaal.



4. Rijst bakken

Doe het **ananasvocht**, de **sojasaus**, de **vissaus**, de **helft van het bouillonpoeder**, 500ml water, ½tl peper en ½tl zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Voeg de **sous** toe aan de ovenschaal en meng alle **ingrediënten** goed door elkaar. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak 25-30min in de oven, tot de **rijst** gaar is en de **sous** opgezogen heeft.



5. Ovenschotel grillen

Verwijder na 25-30min de aluminiumfolie en schep de **rijst** los. Zet de oven met grillfunctie op 250°C en bak de ovenschotel 6-10min, tot de **rijst** krokant is.



6. Tweede ovenschaal

Als je geen middelgrote ovenschaal hebt kun je twee kleinere schalen gebruiken. Wissel ze halverwege de baktijd om, zodat alles gelijkmatig gaart. Tijdens het grillen is het beter om de schalen één voor één in de oven te zetten, zodat de rijst goed krokant wordt.