



Rookworst en rijst

met groenten en kaas in één pannetje



ca. 20min



2 personen

Dit recept combineert in een haverklap allerlei favoriete ingrediënten van de kids: een stevige rookworst, kaas en rijst. De bloemkool, prei en paprika hebben wij alvast voor je gesneden zodat alles vlot in de pan kan. De rijst kook je daarnaast met een beetje meer water, hierdoor krijgt jouw rijstpannetje een extra romige textuur. Kaas erdoor en klaar is jouw bord comfortfood!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 Gelderse rookworst
- 1 teen knoflook
- 1x verse groentemix: rode paprikablokjes, bloemkoolroosjes & prei
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷
- 200g basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- grote koekenpan of wok
- kleine kookpan met deksel
- zeef of vergiet

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

Kooktip

De rijst moet nog een beetje nat zijn, dit geeft het rijstpannetje namelijk een extra romige textuur. Is de rijst te droog? Voeg dan 1-2el water toe.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 29.2g, koolhydraten 89.1g, eiwit 33.0g



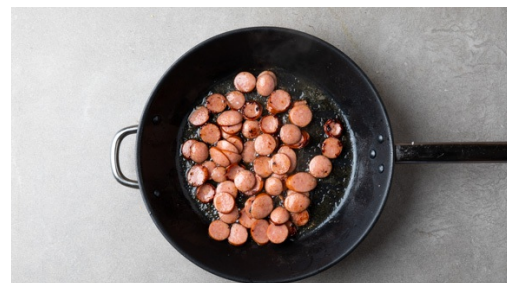
1. Rijst koken

Breng 600ml water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** met het **bouillonpoeder** aan het kokende water toe en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **verse groentemix** met 1/4tl zout en 1/4tl peper aan de koekenpan toe. Bak de **groenten** al af en toe roerend in 5-7min beetgaar.



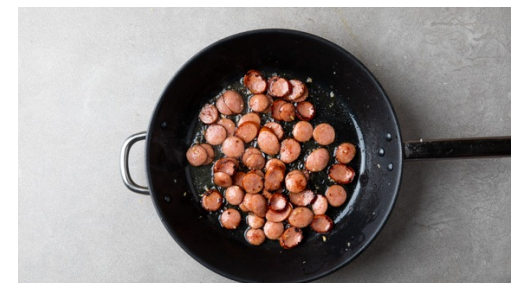
2. Worst bakken

Snijdt de **rookworst** in plakjes. Verhit 1tl olijfolie in een grote koekenpan of wok op matig vuur en voeg de **worst** toe. Bak ze in 5-7min aan beide kanten goudbruin.



5. Rijst toevoegen

Voeg dan de **rijst** aan de koekenpan toe en bak 1min mee (**zie kooktip, links**).



3. Knoflook toevoegen

Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg de **knoflook** aan de pan toe en bak 30sec-1min mee.



6. Kaas toevoegen

Neem de pan van het vuur en roer de **kaas** door de **rijst**. Proef en breng het **rijstpannetje** op smaak met peper en evt. zout.