



Licht pittig rundergehakt

met broccoli en kokosrijst



ca. 20min



2 personen

Oeh la la, voor kokosrijst kun je ons altijd wakker maken! Daarom hebben wij van ons favoriete recept een razendsnelle variant gemaakt. Je serveert de kokosrijst met een behoorlijke portie knapperige broccoli en rundergehakt. De komijn geeft het gehakt een kruidige smaak en de knoflook en gember geven je weerstand een welverdiende oppepper. Lekker en, zoals je van ons gewend bent, supersnel op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 sjalotje
- 1 vers chilipepertje
- 150g basmatirijst
- 1 pakje kokosmelk
- 1 stukje verse gember
- 1x broccoli
- 5g komijnpoeder
- 1x rundergehakt
- 1 zakje ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan

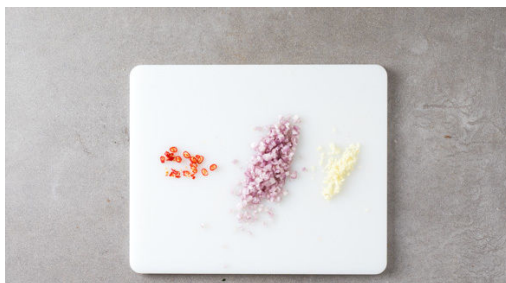
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 990kcal, vet 52.9g, koolhydraten 79.2g, eiwit 43.4g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng alvast 450ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** en het **sjalotje** grof. Hak het **chilipepertje** grof.

Tip: Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt of gebruik de **peper** alleen ter garnering.



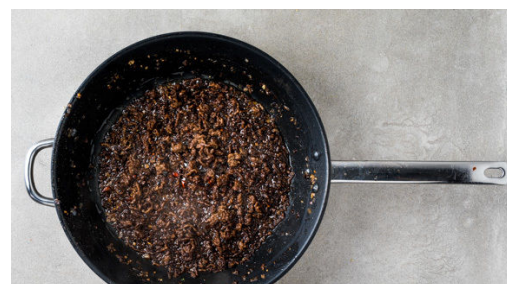
4. Broccoli stoven

Snijd hapklare **roosjes** van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **broccoli** met 150ml gekookt water en een snuf zout toe. Breng aan de kook en leg dan een deksel op de pan. Stoof de **broccoli** in 3-5min beetgaar.



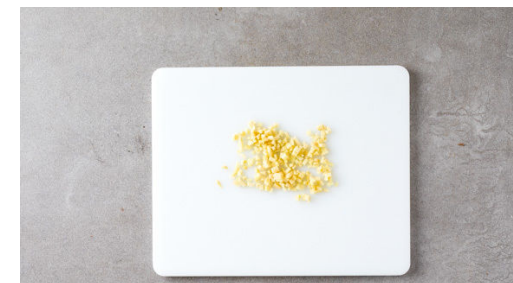
2. Rijst koken

Doe de **basmatirijst** met 300ml gekookt water in een kleine kookpan. Kook 5min voor, giet af in een zeef en laat de **rijst** uitstomen. Schenk de **kokosmelk** in de gebruikte pan en breng het aan de kook. Doe de **rijst** met een snuf zout terug in de pan. Draai het vuur laag, dek de **rijst** af en kook in nog eens 8-10min gaar.



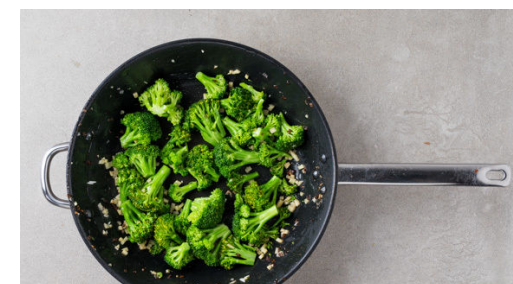
5. Gehakt bakken

Verhit 1el olie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **sjalotje**, de **helft van de knoflook** en **chilipeper** naar smaak 2-3min. Roer het **komijnpoeder** erdoor en voeg dan het **gehakt** toe. Bak in 4-5min gaar en rul en breng het **gehakt** op smaak met **ketjap manis**, zout en peper. Houd het **gehakt** warm.



3. Gember fijnhakken

Schil de **gember** en hak of rasp fijn.



6. Broccoli bakken

Haal de deksel van de broccolipan en voeg 1el olie, de **gember** en de **rest van de knoflook** toe. Roerbak 2-3min tot het water is verdampt en breng de **broccoli** op smaak met peper en evt. extra zout. Serveer de **kokosrijst** met de **broccoli** en het **gehakt**.