



Rookworst en rijst

met groenten en kaas in één pannetje



ca. 25min



2 personen

Dit recept combineert een paar echte kids favourites: een stevige rookworst, kaas en rijst. En ook fijn: het staat zo op tafel. 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

- 150g basmatirijst
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 Gelderse rookworst
- 1 bloemkool
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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 831kcal, vet 36.1g, koolhydraten 83.6g, eiwit 41.5g



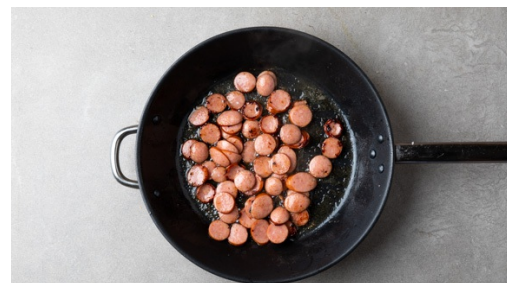
1. Rijst koken

Breng 450ml water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het samen met het **bouillonpoeder** aan het kokende water toe. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten (**zie tip, links**).



4. Groenten toevoegen

Voeg de **knoflook** aan de pan met **worst** toe en bak 30sec-1min mee. Voeg de **bloemkool, prei** en **paprika** met 1/4tl zout en 1/8tl peper aan de koekenpan toe. Bak de **groenten** al af en toe roerend in 5-7min beetgaar.



2. Worst bakken

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



5. Rijst toevoegen

Voeg de **rijst** aan de koekenpan toe en bak 1min mee.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de bloemkool** in roosjes (gebruik de hele bloemkool bij grotere trek). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



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.