

# DINNERLY



## Chinees gehakt en champignons met prei en basmatirijst



20-30min



2 personen

Gehakt lijkt een heel Nederlands iets, misschien vanwege die soepballen die we zo lekker vinden... Maar ook in andere cuisines kennen ze het genot van goed geruld gehakt. Hier combineren we het vlees met champignons en prei. Wat maakt dit gerecht dan typisch Chinees? De hoisinsaus natuurlijk! Deze rijke saus wordt vooral in de Kantoneze keuken gebruikt en is de perfecte toevoeging om van iets bekends iets spannends te maken.



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x champignons
- 1 prei
- 150g basmatirijst
- 200g gehakt
- 1 zakje hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

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

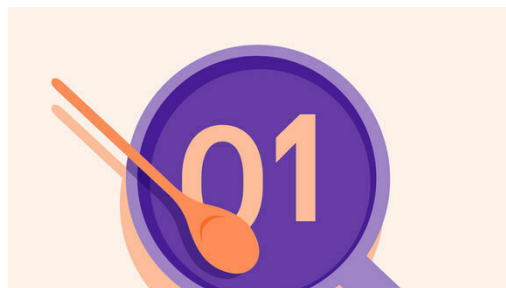
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

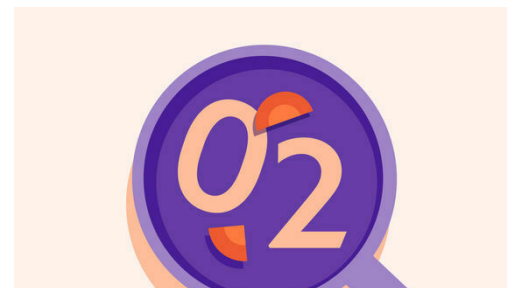
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 34.1g, koolhydraten 77.8g, eiwit 26.9g



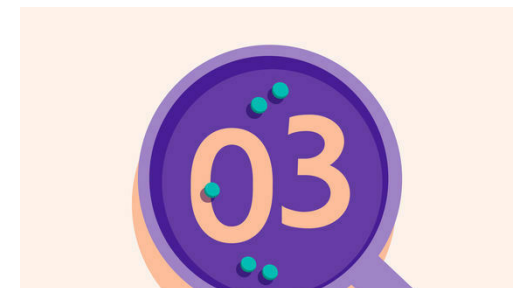
### 1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook met een snuf zout. Maak evt. de **champignons** schoon met wat keukenpapier of een borsteltje en snij ze in dunne schijfjes. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladen onder de kraan en snij ze dan in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij deze klein, of gebruik een knoflookpers.



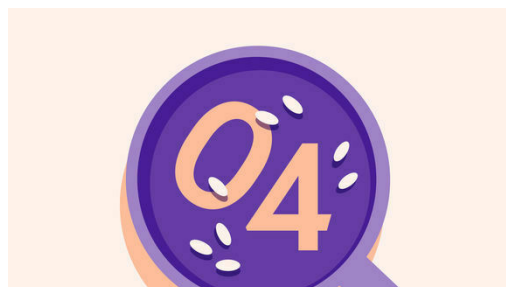
### 2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



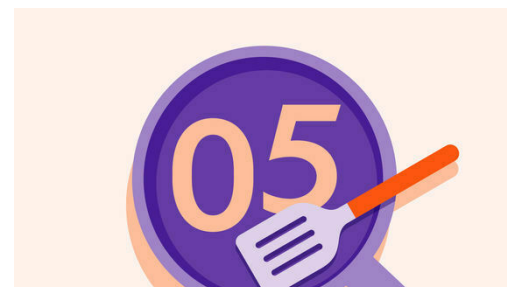
### 3. Vlees bakken

Verhit in een grote koekenpan op hoog vuur 1el plantaardige olie. Voeg het **gehakt** toe samen met de knoflook, een snuf zout en 1/2tl bloem. Roer alles goed door en bak 2-3min.



### 4. Groenten bakken

Voeg de **champignons** en de **prei** toe en bak nog eens 2-3min. Roer dan de **hoisinsaus** erdoor, leg een deksel op de pan en laat het geheel 5-6min zachtjes koken.



### 5. Afmaken en serveren

Breng de pan op smaak met 2-3tl witte azijn en snufjes peper en zout. Verdeel de rijst over de borden en schep er dan het **gehakt-groentenmengsel** overheen.



### 6. Grote prei, kleine bosui

Weet je waar een prei net op lijkt? Een hele grote bosui. En het zal dus geen toeval zijn dat bosui een erg lekkere toevoeging aan dit gerecht kan zijn. Als je nog een stengel hebt liggen kun je deze in dunne, schuine ringen snijden en bij het serveren over de borden strooien.