



Snelle gehaktroerbak met feta

met prei, spinazie en tomatenrijst



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op koken, maar na een lange werkdag staan we toch het liefst zo kort mogelijk in de keuken. Maar we zetten dan wel het liefst iets op tafel dat lekker, voedzaam en groenterijk is. Deze snelle gehaktroerbak voldoet aan alle eisen en staat in een handomdraai op tafel. Helemaal mooi: de roerbak zit vol zachte, bekende smaken wat 'm uitstekend geschikt maakt voor eters van alle leeftijden.

Wat je van ons krijgt

- 1x babyspinazie
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g basmatirijst
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1x feta⁷
- 1 zakje gedroogde tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 902kcal, vet 39.9g, koolhydraten 90.1g, eiwit 43.2g



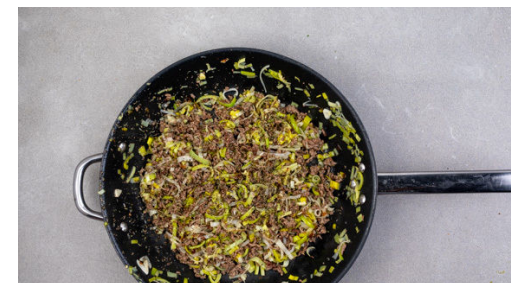
1. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



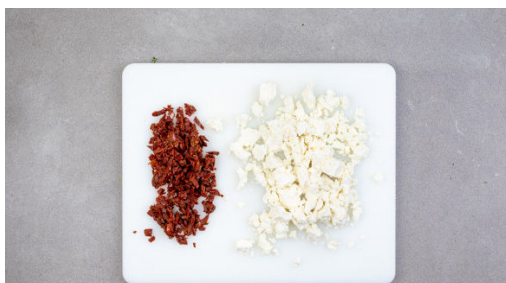
2. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water met de **tomatenpuree** aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** in 5-7min bruin en rul. Voeg in de laatste 2min de **prei** en de **knoflook** toe en bak mee. Breng het geheel op smaak met de **Provençaalse kruiden**, zout en peper. Neem de pan van het vuur.



4. Feta verkruimelen

Verkruimel de **feta** en hak de **gedroogde tomaten** fijn.



5. Spinazie toevoegen

Houd wat **spinazie** achter voor de garnituur en roer de **rest** door de **rijst**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Gerecht afmaken

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **gehaktroerbak** erover. Garneer met de **rest van de spinazie**, de **feta** en de **gedroogde tomaten**.