

DINNERLY



Tomatenrijst met vegan gehakt met groene paprika en limoendip



ca. 40min



2 personen

Tomatenrijst op Mexicaanse wijze is supermakkelijk, snel en heerlijk! Je kookt de rijst met tomatenpuree en kruiden, waardoor hij de smaken al tijdens het koken opneemt. Ondertussen bak je paprika en vegan gehakt en maak je een snelle limoendip. Tot slot bak je je rijst nog even lekker krokant en meng je 'm met het gehakt en de paprika.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 40g boter ⁷
- 2el mayonaise ³
- 1el tomatenketchup
- peper en zout

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

Verdun de limoendip evt. met een paar theelepels water, zodat je 'm gemakkelijk over je gerecht kunt druppelen.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 810kcal, vet 38.4g, koolhydraten 88.2g, eiwit 23.1g



1. Tomatenpuree bakken

Was de **rijst** grondig met koud water in een zeef. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Laat 2tl boter smelten in een kleine kookpan. Voeg de **tomatenpuree**, de **kruidenmix** en de helft van de knoflook toe en bak 2-4min, tot de **tomatenpuree** donkerder wordt.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe en rooster ca. 1min mee. Giet er 300ml water bij, voeg een flinke snuf zout toe en breng aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** ca. 5min afgedekt rusten. Neem dan de deksel van de pan zodat het vocht kan verdampen.



3. Groente en gehakt bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm. Pel de **ui** en snij 'm grof. Laat 1el boter smelten in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **ui**, het **gehakt** en een flinke snuf zout toe en bak 6-8min.



4. Gehakt op smaak brengen

Rasp de **limoenschil** en halveer de **limoen**. Pers 1 **helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Meng het **limoensap** met 2el mayonaise. Voeg de rest van de knoflook, 1el ketchup en 2el water toe aan de pan met **gehakt** en laat ca. 5min inkoken. Voeg evt. meer water toe. Kruid met peper en zout en haal alles uit de pan.



5. Rijst bakken

Laat 1el boter smelten in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **rijst** toe en druk aan. Laat zonder roeren 5-7min bakken, tot de onderkant goudbruin is. Meng het **gehakt** en de **groente** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Garneer het **rijstpannetje** met **limoendip**, **limoenrasp** en **limoenpartjes**.



6. Meer bite

Heb je je paprika liever knapperig? Voeg 'm dan in stap 3 pas ca. 5min na de ui en het gehakt toe aan de pan.