



Gelderse rookworst en groenten

met kazige rijst uit één pan



20-30min



2 personen

Dit recept combineert op vernieuwende wijze een paar favoriete ingrediënten van de kids: rookworst, kaas en rijst. De paprika en courgette hebben wij alvast voor je gesneden zodat alles vlot in de pan kan. De rijst kook je daarnaast met meer water dan wat je van ons gewend bent; hierdoor krijgt jouw rijstpannetje een extra romige textuur. Kaas erdoor en klaar is jouw bord comfort food!

Wat je van ons krijgt

• 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Je hoeft de rijst niet af te gieten, het extra water in de pan is nodig om het rijstpannetje te maken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 38.4g, koolhydraten 71.1g, eiwit 33.9g



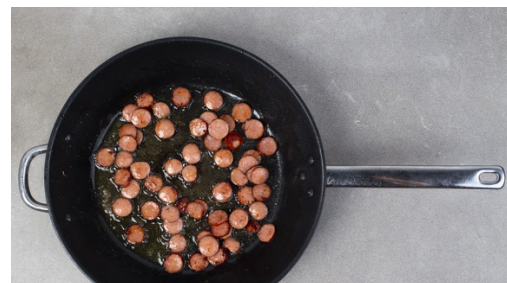
1. Rijst koken

Breng 350-375ml water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is en voeg aan de pan toe zodra het water kookt. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en breng het water opnieuw aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Laat de **rijst** dan onafgedekt rusten (**zie tip, links**).



4. Groenten toevoegen

Voeg vervolgens de **verse groentemix** met 1el olie aan de koekenpan toe en bestrooi met 1/4tl zout en peper naar smaak. Roer door en bak de **groenten** op middellaag vuur in 5-7min beetgaar.



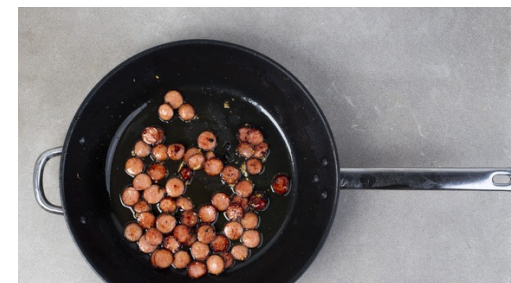
2. Rookworst bakken

Snijd de **rookworsten** in plakken. Verhit 1tl olijfolie in een grote koekenpan en voeg de **plakjes worst** toe. Bak al af en toe roerend 5-7min totdat het **vlees** bruin is. Pel en hak intussen de **knoflook** fijn.



5. Rijst toevoegen

Doe de **gekookte rijst** bij de pan met **groenten** en **worst**. Voeg 1-2el water toe en roerbak 1min totdat **alles** warm is.



3. Knoflook toevoegen

Voeg de **knoflook** aan de pan toe en bak 30sec mee.



6. Kaas toevoegen

Neem de pan van het vuur en roer de **geraspte kaas** door het **rijstpannetje**. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.