

DINNERLY



Kleurrijk rijstpannetje met crème fraîche met zoete aardappel en broccoli



ca. 35min



2 personen

Zin in risotto, maar geen zin in constant roeren? Bij Dinnerly hebben we vandaag een snelle versie voor je, zodat jij je bezig kunt houden met de fijnere dingen des levens. Je doet de bouillon in één keer in de pan en laat de rijst en groenten sudderen tot ze gaar zijn. En maak je geen zorgen - het blijft lekker romig door de zachte crème fraîche.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 ui
- 1 grote broccoli
- 1 zoete aardappel
- 200g risottorijst
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

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 791kcal, vet 27.6g, koolhydraten 110.8g, eiwit 18.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook 1L water in een waterkoker. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Pel de **ui** en snipper grof. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij de **stronk** in kleine blokjes – hou deze apart. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ongeveer 2 cm. Doe 1L heet water in een maatbeker of pan en los de **bouillon** erin op.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **ui** en knoflook, af en toe omscheppend, ca. 4min tot ze zacht zijn. Voeg de **blokjes van de broccolisteel** en de **rijst** (zie ook stap 6) toe en bak nog 1-2min, breng op smaak met peper en zout.



3. Rijspannetje voorbereiden

Voeg de **bouillon** toe aan de **rijst** en breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat afgedekt ca. 10min zachtjes borrelen.



4. Groenten toevoegen

Schep nu de **zoete aardappelblokjes** en de **broccoliroosjes** door de **rijst** en laat nog 10-12min afgedekt sudderen tot de **bouillon** is opgenomen en de **rijst** en **groenten** zacht zijn. Neem de pan van het vuur en laat het **rijspannetje** ca. 5min afgedekt nagaren.



5. Afmaken & serveren

Roer de **crème fraîche** voorzichtig door het **rijspannetje**, voeg naar smaak peper en zout toe en schep het gerecht op in diepe borden.



6. Zacht zachter zachtst

Heb je de groenten liever wat zachter? Voeg de broccoliroosjes en zoete aardappelblokjes in stap 2 toe aan de pan met de rijst. Ze vallen dan bijna volledig uit elkaar tijdens het koken.