

DINNERLY



Express+ Vegan gehaktballetjes met ananas

met nasigroente, BBQ-saus en basmatirijst



binnen 20min



2 personen

Bij Dinnerly houden we ervan om je te verrassen. Vandaag gebruik je ananas als onverwachte smaakmaker, want deze zoete vrucht past bij veel meer dan alleen pizza Hawaiï. Je maakt een rokerige BBQ-saus met ananasstukjes, Griekse kruiden en ras el hanout, die als basis dient voor de vegan gehaktballetjes. Erbij maak je een frisse salade met nasigroente en bosui en je serveert het geheel op een bedje van luchtige basmatirijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 blikje ananastukjes
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje ras el hanout
- 40ml BBQ-saus ^{9,10}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 732kcal, vet 15.4g, koolhydraten 120.3g, eiwit 23.2g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw 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** afgedekt rusten.



2. Vegan gehaktballen bakken

Kneed het **vegan gehakt** met vochtige handen tot **gehaktballetjes** ter grootte van een walnoot. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige boter op middelhoog vuur en bak 5-7min rondom aan tot ze licht gebruind zijn. Laat de **ananastukjes** uitlekken in een zeef en vang het **ananasap** op.



3. Groente voorbereiden

Klop een **dressing** van 2el **ananasap**, 1el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout. Meng de **dressing** met de **nasigroente** en kneed goed door met je handen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Ananas toevoegen

Voeg de **ananastukjes** toe aan de **vegan gehaktballetjes** in de pan en bak 2-4min mee tot ze licht gebruind zijn. Zet het vuur laag en roer **beide kruidenmixen** door de pan. Rooster ca. 30sec.



5. Afmaken en serveren

Voeg nu de **BBQ-saus** en 40ml water toe aan de pan. Laat de **sous** 1-3min indikken en voeg indien nodig meer water toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op de borden en verdeel de **vegan gehaktballetjes** en **groente** erbovenop.



6. Supersaus

Vind je de saus heerlijk? Gebruik hem dan gewoon in andere recepten! Meng simpelweg BBQ-saus met je favoriete kruidenmix, verdun met een beetje water en klaar is Kees – je hebt een geweldige veganistische kruidensaus voor tofu, vegetarische schnitzel en meer.