

DINNERLY



<650kcal Tajine met zoete aardappel en venkel

op bruine rijst met amandelschaafsel

Deze fijne tajine zit bomvol kleuren, smaken en texturen. Licht zoete venkel, zoete aardappel en gedroogde dadels worden zacht gestoofd in geurige tajinekruiden en geserveerd op bruine rijst. We bestrooien het vervolgens met amandelschaafsel om het plaatje compleet te maken. Lekker voedzaam en ook nog eens helemaal vegan!



30-40min



2 personen

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 venkel
- 1 grote zoete aardappel
- 1 zakje tajinekruiden
- 25g gedroogde dadels
- 25g amandelschaafsel ¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl suiker
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

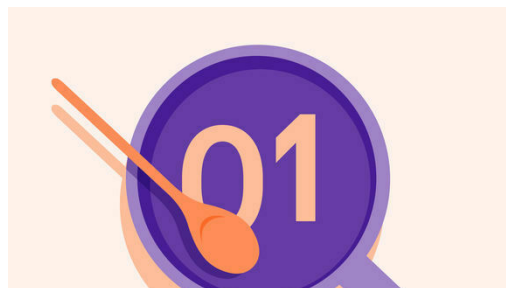
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

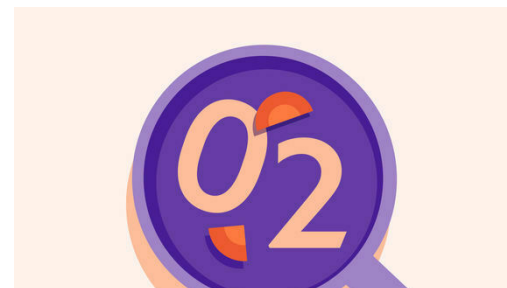
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 647kcal, vet 17.5g, koolhydraten 102.5g, eiwit 13.3g



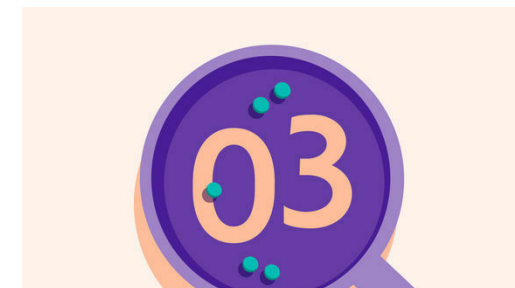
1. Groente snijden

Breng 300ml gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en snij 'm in repen van ca. 1cm. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes van ca. 1,5cm. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes.



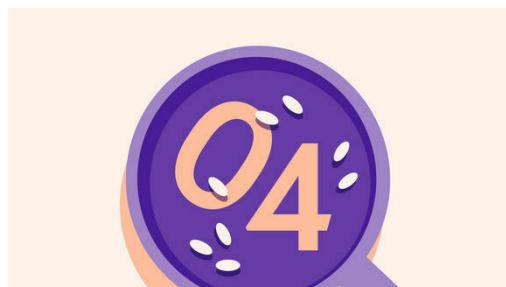
2. Groente bakken

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie. Voeg de **venkel** toe met een flinke snuf zout en bak 3-4min op medium tot hoog vuur, tot ie bruin begint te worden. Roer de **kruidenmix**, de **dadels** en de knoflook erdoor. Voeg de **zoete aardappel** toe en meng goed, schraap daarbij over de bodem om gebakken stukjes los te maken.



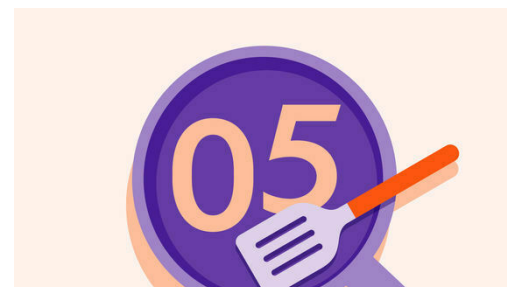
3. Groente stoven

Voeg 300ml kraanwater en 1tl suiker toe aan de **groente** en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat afgedekt 18-20min sudderen tot de **groente** zacht zijn. Roer regelmatig. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 2-3min. Blijf roeren zodat het niet aanbrandt.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over borden of kommen en maak in het midden een kuiltje. Vul dat met de **tajinegroente** en bestrooi met het **amandelschaafsel** en evt. het **venkelgroen**.



6. Meer pit!

Wij hebben aan dit gerecht geen pikante ingrediënten toegevoegd, zodat de subtiele smaken van de venkel en zoete aardappel niet overschaduwd worden. Als je toch wat extra pit wil toevoegen kun je in stap 2 samen met de knoflook wat chilivlokken toevoegen.