

DINNERLY



Snel vegan gehaktpannetje met broccoli met gemberwoksasus en zachte rijst



ca. 20min



2 personen

Hartig vegan gehakt, knapperige broccoli, zachte rijst en een saus vol rijke umami-smaken: yes, dat is weer een klassiek smakelijk én eenvoudig Dinnerly-gerecht! Het is in een handomdraai gemaakt. Terwijl de rijst rustig staat te koken bak je het vegan gehakt en de broccoli, en voor je het weet staat er een fijne maaltijd op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 200g vegan gehakt ³
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 668kcal, vet 18.5g, koolhydraten 86.5g, eiwit 31.2g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en hak fijn.



3. Gehakt rullen

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1e plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** in 2-3min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Kruid met een snuf zout en flink wat peper. Voeg de knoflook toe en bak ca. 30sec mee.



4. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** toe en bak ca. 3min mee. Giet 75ml water in de pan, zet het vuur iets lager en laat 5-8min borrelen, tot de **broccoli** gaar is. Voeg eetlepels water toe als het water verdampt voordat de **broccoli** helemaal gaar is.



5. Afmaken en serveren

Roer de **gemberwoksaus**, de **helft van de sojasaus** en 1el water door de pan en laat zachtjes borrelen tot de vloeistof grotendeels verdampt is. Kruid flink met peper, proef en voeg naar smaak meer peper en **sojasaus** toe. Verdeel de **rijst** over borden of kommen, schep het **gehakt-broccolipannetje** erop en serveer.



6. Maar dan heet!

De Oost-Aziatische keuken staat natuurlijk ook bekend om pittige smaken. Als er geen kinderen mee-eten kun je chilivlokken of verse rode peper met de broccoli meebakken. Begin met een beetje en voeg meer toe naar smaak.