

DINNERLY



V: Pittig rijstpannetje met vegan gehakt met paprika, kaas en ingelegde ui



ca. 25min



2 personen

Zin in een lekkere maaltijd, maar wil je niet te lang in de keuken staan? Dan is dit easy-peasy rijstpannetje perfect. Je hebt er maar één pan voor nodig, want je bereidt het vegan gehakt, de paprika, tomaat en rijst gewoon in dezelfde pan. Het gerecht krijgt een fijne scherpe kick van de chilivlokken. Je maakt het af met geraspte kaas, die er lekker doorheen kan smelten en frisse ingelegde ui. Makkelijk én lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt ⁶
- 200g biologische basmatirijst
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 817kcal, vet 27.4g, koolhydraten 101.8g, eiwit 34.7g



1. Ui inleggen

Meng 2el witte azijn met 1tl suiker en een snuf zout. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Meng de **ui** met het azijnmengsel en zet opzij.



2. Groente snijden

Meng de **helft van de chilivlokken** (of meer naar smaak, zie ook **stap 6**) met 1-2el warm water. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Verwijder de harde kern uit de **tomaten** en snij ze ook in kleine blokjes.



3. Gehakt en groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg het **vegan gehakt**, de **paprika**, de **tomaat**, de **chilivlokken met water** en een flinke snuf zout toe. Roer alles goed door elkaar en bak 4-6min. Voeg in de laatste 30sec de knoflook toe en bak mee. Haal alles uit de pan en zet opzij.



4. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in de gebruikte 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** ca. 5min afgedekt rusten.



5. Afmaken en serveren

Schep het **gehakt**, de **groente** en de **kaas** door de **rijst**. Giet de **ui** af. Schep het **rijstpannetje** op borden en garneer met de **ui**.



6. Less is more?

Om je gerecht precies pittig genoeg te krijgen kun je het beste met de helft van de chilivlokken beginnen en maar smaak steeds iets meer toevoegen. Of zet de chilivlokken op tafel, zodat iedereen zelf kan toevoegen.