

DINNERLY



Koreaans vegan gehaktpannetje met wortel, courgette en zachte rijst



20-30min



2 personen

Een kleurrijk bord geïnspireerd door de cuisine van het Koreaanse schiereiland: dat wordt vrolijk én lekker! Mals plantaardig gehakt, verse wortel en courgette en zachte rijst zijn al heerlijk, en dan breng je het geheel ook nog eens verder op smaak met een bijzondere gemberwoksau. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 courgette
- 200g vegan gehakt³
- 100ml gemberwoksau^{1,2,3,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

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), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 725kcal, vet 18.0g, koolhydraten 112.4g, eiwit 24.1g



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 lager, 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. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**. Halveer de **wortel** en **courgette** in de lengte en snij beide overdwars in plakjes. Pel 1 teen knoflook en hak fijn.



3. Vegan gehakt rullen

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg het **vegan gehakt**, de knoflook, ½tl zout en een flinke snuf peper toe en bak in 3-4min rul. Breek daarbij het **gehakt** met een spatel in kleinere stukjes.



4. Groente bakken

Voeg de **wortel** en **courgette** toe aan de pan en bak 4-6min mee, tot de **groente** zacht wordt. Kruid met een flinke snuf zout en roer dan ½el lichte azijn en de **woksau** erdoor. Breng het geheel aan de kook en haal de pan dan van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Roer evt. lepel voor lepel wat water door de pan om de **sau** te verdunnen tot alle ingrediënten goed bedekt zijn. Proef het **gehaktpannetje** en kruid naar smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en het **gehaktpannetje** over diepe kommen en serveer.



6. Maar dan met banchan

In de Koreaanse keuken worden maaltijden doorgaans met kleine bijgerechten ("banchan") geserveerd, zoals de bekende kimchi of andere scherpe, ingelegde groente. Probeer het eens uit!