

DINNERLY



Kruidig rijstpannetje met kidneybonen met groente en bedekt met cheddar



ca. 35min



2 personen

Een hoop lekkere ingrediënten en alles in één pan bereid? Yes please! Minder afwas staat hoog op ons prioriteitenlijstje. Vandaag maken we een rijstpannetje vol van verschillende smaken van kidneybonen, courgette, tomaat en een smakelijke kruidenmix. Het geheel maken we af met een dikke laag gesmolten cheddar. Een heerlijk stevige maaltijd waar ook de kleintjes blij mee zullen zijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g biologische basmatirijst
- 1 blik biologische kidneybonen
- 75g geraspte cheddar ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 895kcal, vet 29.4g, koolhydraten 124.9g, eiwit 28.2g



1. Groente voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in grove blokjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



2. Kruiden bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **kruidenmix** en de knoflook in ca. 30sec geurend, roer er dan 2el ketchup en 1el azijn door.



3. Rijst en groente koken

Voeg de **rijst**, de **courgette**, de **tomaat**, 400ml water, ½tl zout en wat peper toe aan de pan. Breng 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 het **rijstpannetje** afgedekt rusten.



4. Bonen toevoegen

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg wanneer de **rijst** gaar is de **bonen** toe en breng op smaak met ½tl zout en wat peper.



5. Kaas smelten

Verdeel de **kaas** over het rijstpannetje, dek de pan weer af en laat de **kaas** in 3-5min smelten. Schep het **rijstpannetje** op borden en serveer.



6. Zuur smaakt naar meer

Heb je nog een verdwaalde limoen in de koelkast liggen? Perfect, want met een paar kneepjes limoensap aan het einde kun je dit feestmaal een verfrissende zure kick geven!