

DINNERLY



Vegan gehaktballen met gember met groente en zachte rijst



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly combineren we graag van smaken uit verschillende hoeken van de wereld. Vandaag halen we onze inspiratie uit Europa én Zuidoost-Azië: we serveren ouderwets lekkere maar vegan gehaktballen in combinatie met zachte basmatirijst en een aromatische saus van ketjap manis en sesam. Prachtig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 200g vegan gehakt ³
- 50ml ketjap manis ³
- 1 zakje sesam ²
- 250g verse nasigroente
- 2 bosuien

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

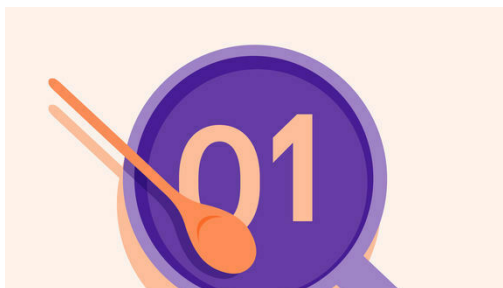
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

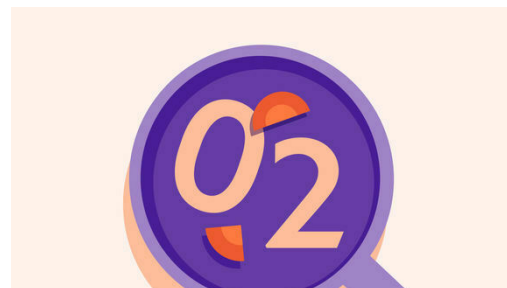
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 740kcal, vet 28.1g, koolhydraten 92.3g, eiwit 25.4g



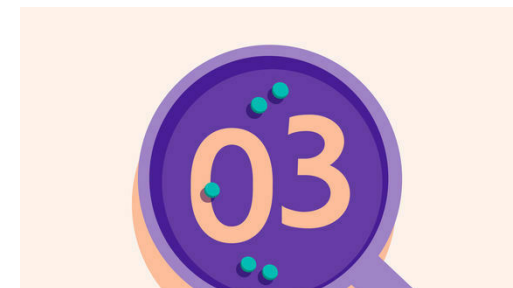
1. Rijst koken

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



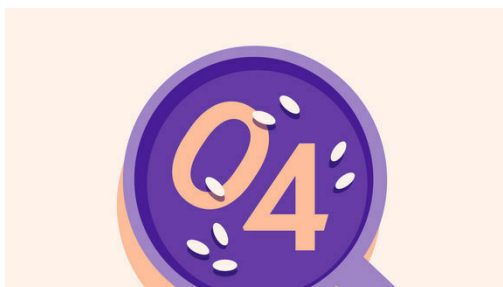
2. Vegan gehaktballen maken

Schil de **gember** en pel 1 teen knoflook en rasp beide fijn. Kneed de **helft van de gember**, de knoflook en een snuf peper en zout door het **vegan gehakt** en vorm er **gehaktballen** ter grootte van walnoten van.



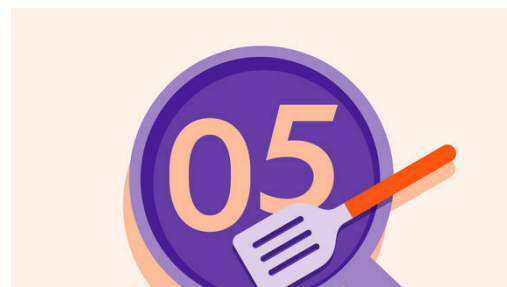
3. Saus maken

Klop een **saus** van de **ketjap manis**, de **sesam**, 100ml water, 1el azijn en 1el bloem.



4. Vegan gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 7-8min aan alle kanten goudbruin en gaar. Giet de **saus** erbij, meng goed en laat ca. 2min zachtjes koken, tot de **saus** indikt.



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** en de **rest van de gember** 5-7min en kruid met een snuf peper en zout. Snij de **bosuien** in dunne ringen. Schep de **rijst** op borden, serveer de **groente** en de **gehaktballen met saus** erop en garneer met de **bosui**.



6. Milde bosui

Bosuiringen behoren tot onze lievelingstoppings, omdat ze bijna elk gerecht mooier en lekkerder maken. Als jij niet zo van die pittige uien smaak houdt kun je ze in plaats daarvan in stap 5 met de groente meebakken. Zo worden ze iets milder van smaak.