

DINNERLY



Pittige tomatenrijst met vegan gehakt en gebakken champignons met miso



ca. 25min



2 personen

Dit knalrode gerecht verwarmt van binnenuit met vurige Koreaanse chilipasta die door zachte rijst wordt gemengd. En dat vormt de perfecte basis voor gebakken champignons en vegan gehakt, op smaak gebracht met misopasta. Kortom, een gerecht vol bijzondere smaken dat stiekem toch heel makkelijk te maken is.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,2}
- 150g sushirijst
- 250g champignons
- 200g vegan gehakt ²
- 25g misopasta ^{1,2}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 751kcal, vet 33.3g, koolhydraten 86.0g, eiwit 26.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een waterkoker. Snij de **tomaten** in parten van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn.



2. Tomaten bakken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **tomaat** en de **chilipasta** toe met de knoflook, 1tl suiker en ½tl zout. Bak het geheel 5-6min, tot de **tomaten** uit elkaar vallen. **Tip:** druk de **tomaten** af en toe plat met een spatel, dan gaat het sneller.



3. Rijst garen

Spoel de **rijst** met koud water af in een zeef. Voeg toe aan de pan met **tomaten** en roer door. Giet het gekookte water erbij en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Roer regelmatig. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **champignons** 3-4min en kruid met ½tl zout. Voeg het **vegan gehakt** toe en bak nog 4min, tot alles gaar en bruin is. Proef en voeg evt. nog wat zout toe.



5. Afmaken en serveren

Meng de **misopasta** met 3el water en 1tl azijn. Bestuif de **champignons** en het **vegan gehakt** met 1tl bloem, roer de **misosaus** erdoor en laat het geheel 1-2min sudderen. Breng de **rijst** op smaak met ½tl azijn. Schep de **tomatenrijst** op borden en serveer de **champignons** en het **vegan gehakt** erop.



6. Perfecte rijst

Het is de bedoeling dat de rijst al het water opneemt. Aan het eind van de kooktijd is er dus nauwelijks nog water over in de pan. Kook je rijst dus op laag vuur, zodat ie zachtjes kan garen, zonder te verbranden.