



Rookworst in één pannetje

met kazige rijst en groenten



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Dit recept combineert in een haverklap allerlei favoriete ingrediënten van de kids: een stevige rookworst, kaas en rijst. De bloemkool, prei en paprika hebben wij alvast voor je gesneden zodat alles vlot in de pan kan. De rijst kook je daarnaast met een beetje meer water; hierdoor krijgt jouw rijstpannetje een extra romige textuur. Kaas erdoor en klaar is jouw bord comfort food!

Wat je van ons krijgt

- Gelderse rookworst
- basmatirijst
- knoflook
- verse groentemix: rode paprikablokjes, bloemkoolroosjes & prei
- geraspte oude kaas ⁷
- runderbouillonblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan met deksel
- 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 835.0kcal, vet 36.5g, eiwit 38.4g, koolhydraten 83.7g



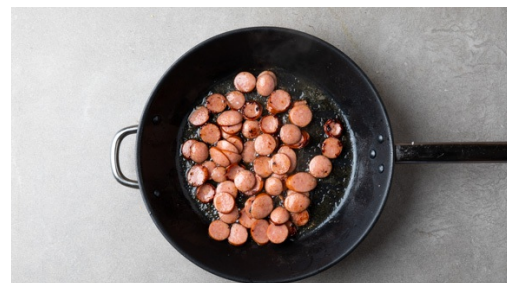
1. Rijst koken

Breng 900ml water in een grote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is en voeg aan de pan toe zodra het water kookt. Verkruiemel de **bouillonblokjes** erboven en breng het water opnieuw aan de kook. Kook met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min gaar. Zet het vuur uit en laat de **rijst** dan 5min onafgedekt rusten.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **verse groentemix** met 1-2el olie aan de koekenpan toe en breng op smaak met 1/4tl zout en 1/4tl peper. Bak op matig vuur 5-7min totdat de **groenten** beetgaar zijn.



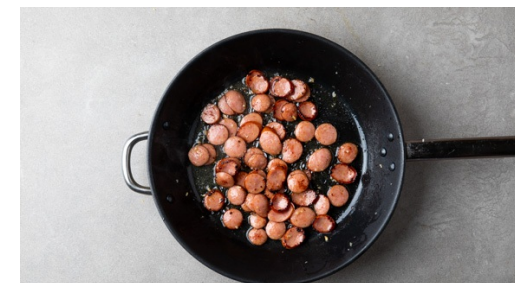
2. Worst bakken

Snijdt intussen de **rookworst** in 0,5cm brede plakken. Verhit 1tl olijfolie in een grote koekenpan en voeg de **worst** toe. Bak de **worst** al af en toe roerend 5-7min totdat het vlees bruin is. Pel en hak intussen de **knoflook** fijn.



5. Rijst toevoegen

Doe de gekookte **rijst** bij de worst-groentepan. Voeg 1-2el water toe en roerbak 1min.



3. Knoflook toevoegen

Voeg de **knoflook** aan de pan toe en bak 30sec al roerend totdat de **knoflook** geurt.



6. Kaas toevoegen

Neem de pan van het vuur en roer dan de **geraspte kaas** door de **rijst**, net zo lang tot de **kaas** is gesmolten. Breng evt. het **rookworst-groentepannetje** extra op smaak met peper en zout.