

MARLEY SPOON



Lichtpittig rundergehakt

met broccoli en kokosrijst



ca. 20min



2 personen

Oeh la la, voor kokosrijst kun je ons altijd wel wakker maken! En daarom hebben wij van ons favoriete recept een razendsnelle variant gemaakt. Je serveert de kokosrijst met een behoorlijke portie knapperige broccoli en rundergehakt. De komijn geeft het gehakt een kruidige smaak en de knoflook en gember geven beide je smaakpapillen én je weerstand een welverdiende oppepper.

Wat je van ons krijgt

- sjalot
- broccoliroosjes
- komijnpoeder
- knoflook
- ketjap manis ⁶
- verse gember
- basmatirijst
- rundergehakt
- vers chilipepertje

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- vergiet

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

Kooktip

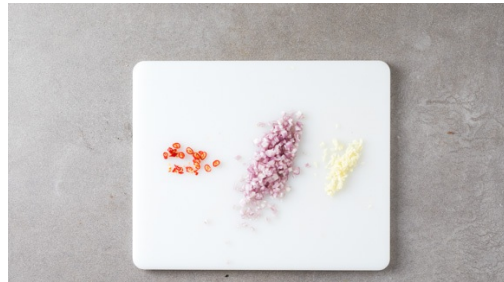
Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kan je ook bij de kleine hoekjes.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 944kcal, vet 41.7g,
koolhydraten 95.4g, eiwit 42.5g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** en het **sjalotje** grof. Halveer het **chilipepertje**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak het **pepertje** grof.



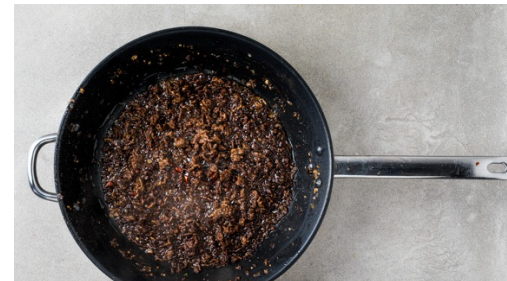
4. Broccoli stoven

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **broccoliroosjes** met 150ml gekookt water en een snuf zout toe. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en stooft de **broccoliroosjes** in 3-5min beetgaar.



2. Rijst koken

Doe de **basmatirijst** met 3/4e van het gekookte water in een middelgrote kookpan. Kook 5min voor, giet af in een zeef en laat de **rijst** uitstomen. Schud het pakje **kokosmelk**, giet de inhoud in de rijstpan en breng de **kokosmelk** aan de kook. Voeg de **rijst** met een snuf zout toe en kook de **rijst** met een deksel afgedekt op laag vuur in nog eens 8-10min gaar.



5. Gehakt bakken

Verhit 1el olie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **sjalotje**, **chilipeper** naar smaak en de **helft van de knoflook** toe en bak 2-3min. Voeg het **komijnpoeder** toe en roer door om de **komijn** te verdelen. Voeg dan het **gehakt** toe en bak in ca. 5min gaar en bruin. Breng op smaak met **ketjap manis**, zout en peper. Houd het **gehakt** warm.



3. Gember snijden

Schil intussen de **gember** en hak of rasp fijn (**zie kooktip, links**).



6. Broccoli bakken

Haal de deksel van de broccolipan en voeg 1el olie, de **gember** en de **rest van de knoflook** toe. Roerbak 2-3min en breng op smaak met peper en evt. extra zout. Serveer de **kokosrijst** met de **broccoli** en het **gehakt**.