
Burrito bowl met gehakt

en zoete aardappeldip met limoen



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- zoete aardappel
- verse groentemix: rode kool, wortel & bosui
- rundergehakt
- sushirijst
- zure room ⁷
- knoflook
- verse koriander
- gele paprika
- Rodriguez's Chili con Carne spice mix
- limoen

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Rasp alleen het gekleurde deel van de limoenschil. Het wit is namelijk erg bitter.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Pel en hak of pers de **knoflook** fijn.



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Doe de **sushirijst** met 800ml gekookt water en een snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5-10min rusten.



3. Groenten bereiden

Schil en snijd intussen de **zoete aardappels** in kleine blokjes en doe ze in een kleine kookpan. Voeg 1/2tl zout en net zoveel gekookt water toe tot de **blokjes** onderstaan. Kook de **zoete aardappel** in 10-15min gaar en giet af. Laat uitstomen. Verhit intussen 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **paprikareepjes** 2-3min.



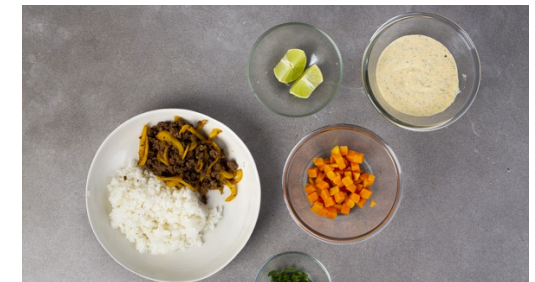
4. Gehakt bakken

Voeg het **gehakt**, de **chili con carne spice mix**, **3/4e van de knoflook**, zout en peper aan de pan met **paprika** toe. Roerbak het **gehakt** in 3-4min gaar en goudbruin. Rasp de **limoenschil** fijn (**zie kooktip, links**). Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng de **verse groentemix** met 1/4tl zout, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**...



5. Zoete aardappeldip maken

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Doe de **helft van de zoete aardappelblokjes**, **helft van de zure room**, 1tl olijfolie, de **rest van het limoensap**, **rest van de knoflook**, **1/3e van de koriander** en 1/4tl zout in een (hoge)maatbeker en pureer met een staafmixer tot een gladde **dip**.



6. Bowl samenstellen

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de **verse groentemix**, het **gehaktmengsel** en de **rest van de zoete aardappelblokjes** in hoopjes over de **rijst**. Schep de **zoete aardappeldip** en de **rest van de zure room** erop. Bestrooi met de **rest van de koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.