

Groenten-rijstschotel met gehakt of kip



Hoofdgerecht

4 personen

25 min. bereiden

Tenzij je afgeleid raakt 😊

Ong. 550 kcal

Keukenbenodigheden

Waterkoker

Zeef

Pan

Snijplank en keukenmes

Kom

Wokpan

(Houten) lepels

Ingrediënten

400 gram (zilvervlies)rijst

1 prei

2 paprika

1 courgette

2 uien

2 tenen knoflook

Twee eetlepels olijfolie of 30 gram roomboter

140 gram tomatenpuree (dit zijn twee kleine blikjes of één grote)

2 eetlepels basilicum

2 theelepels paprikapoeder

1 theelepel zout

300 gram rundergehakt of kipfiletblokjes (is magerder)

Bereiden

** Dit gerecht bevat behoorlijk wat groenten. Toch eet ik bij dit gerecht een salade – want dat vind ik gewoon lekker - die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Kook ongeveer 1,5 liter water in de waterkoker.
3. Was de rijst met de zeef onder de koude kraan en doe het in de pan.



4. Snijd de prei en was de prei met de zeef onder de koude kraan.



5. Was en snijd de paprika en courgette en doe ze in de kom. Snijd de ui en knoflook.
6. Kook de rijst - met behulp van het in de waterkoker gekookte water - volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meestal is dat ongeveer tien minuten. Zet de timer 😊.
7. Doe intussen de olie of roomboter in de wokpan en fruit hierin de ui met de knoflook gedurende ongeveer twee minuten.

8. Voeg de gehakt toe en bak dit onder voortdurend roeren los totdat het bruin ziet of bak de kipfiletstukjes mee.



9. Voeg de prei, paprika en courgette toe en bak dit ongeveer 5-6 minuten mee.



10. Voeg de tomatenpuree toe. Voeg desgewenst wat kokend water toe.

11. Voeg de basilicum, paprikapoeder en het zout toe en roer goed.

12. Giet de rijst af in de zeef.



13. Voeg de rijst toe aan de wokpan - of voeg de groente toe aan de rijstpan als die pan groter is - en roer alles goed door elkaar. Zie hier het resultaat.voor jouw eetplezier.



Bron: lekkerensimpel.com