

Rijstschotel met gehakt

Wat heb je nodig

250 gram gehakt
1 bakje kastanje champignons
1 stronk broccoli
2 kopjes zilvervriesrijst
2½ kopje water
½ theelepel knoflookpoeder

1 eetlepel olie
1 prei
1 winterwortel
1 snufje peper
1 mespuntje zout



Was de rijst in een zeef en laat ze uitlekken.
Doe de rijst met het water in een pan.
Zet de pan op de kookplaat, op de hoogste stand.
Als het kookt, op de laagste stand zetten en 20 minuten laten koken.



Snijd de uiteinden van de prei af en snijd hem in de lengte doormidden.
Was de prei en snijd de prei in ringen.
Schil de wortel en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de wortel in dunne plakjes.



Maak de champignons schoon en haal de steeltjes eraf.
Snijd de champignons in plakjes.
Was de broccoli en verdeel ze in kleine roosjes.



Doe de olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe het gehakt, het zout en de peper in de wok.
Strooi de knoflookpoeder erbij en bak het gehakt rul.



Doe de broccoli en de wortel bij het gehakt in de wok.
Bak dit al omscheppend 3 minuten.
Doe de prei er ook bij.



Doe de champignons ook in de wok en bak al omscheppend 3 minuten.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat nog 10 minuten bakken, af en toe roeren.
Doe dan de rijst erbij en schep alles goed door elkaar.
