



Hoofdgerechten

Volkoren rijst met gehakt en geroosterde honingworteltjes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 lente-uitjes (in ringen)
1 ui (gesnipperd)
1 wortel (bussel)
30 gram pindanoten (grof gehakt)
350 milliliters groentebouillon
250 gram rijst (volkoren)
400 gram rundergehakt
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels honing
2 eetlepels tijmblaadjes (verse)
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 lookteentje (geperst)
handvol munt
boter
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak een dressing van de honing, mosterd, tijmblaadjes en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en zout. Leg de wortelen in een ovenschaal en giet er het sausje over. Leg er een paar blokjes boter op en zet 40 minuten in de oven.

Breng de rijst met de bouillon aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes sudderen. Draai het vuur uit en laat nog 10 minuten rusten.

Fruit de ui met de look zacht in olijfolie. Voeg het komijn- en korianderpoeder toe en roerbak 1 minuut. Doe er het gehakt bij en bak rul. Breng op smaak met peper en zout. Meng de rijst door het gehakt en warm nog even verder op.

Schep de rijst op borden. Verdeel er de worteltjes over en werk af met de lente-ui, nootjes en munt.

Keukenbenodigdheden

Oven

