



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via of uploadt foto's bij een venasafje!

Zuid-Afrikaanse boboti met rundergehakt, bloemkool en rijst

Lekker zoet met appel en rozijnen

Boboti is een traditioneel Zuid-Afrikaans gerecht en bestaat altijd uit gehakt en specerijen en een laag van ei en melk. Wij hebben er Hollandse bloemkool aan toegevoegd. Ook het gehakt is van koeien van Hollandse bodem, namelijk van het Maas-Rijn-IJssel-rund.



35-40 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Ui



Knoflookteen



Gember



Bloemkool



Jonagold appel



Rundergehakt



Currykruiden



Rozijnen



Vrije-uitloepi



Amandelschaafsel



Pandanrijst

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Bloemkool (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Jonagold appel	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g) 15)	20	40	60	80	100	120
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Roomboter (el)*	1	1	1½	2	2	2
Melk *				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren **8)** Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, ovenschaal, kom

Voedingswaarden 901 kcal | 49 g eiwit | 101 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 8 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Halveer de bloemkool-roosjes. Snijd de appel (jonagold) in blokjes.



2 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg het gehakt, de currykruiden, peper en zout toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bloemkool en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten. Voeg in de laatste minuut de appel en helft van de rozijnen toe.



3 Breng ondertussen 400 ml water in een pan met deksel aan de kook voor de pandanrijst.

4 Vet een ovenschaal in met de overige roomboter en verdeel het gehakt-groentenmengsel over de ovenschaal. Druk goed aan met een lepel.

5 Kluts de eieren in een kom los met een scheutje melk. Verdeel dit over de ovenschaal en bestrooi met amandelschaafsel. Bak de ovenschotel 15 minuten in de oven.

6 Kook ondertussen de rijst, afgedekt, 9 – 10 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de overige rozijnen door de rijst.



7 Verdeel de ovenschotel over de borden en serveer met de rijst.

Tip! Druk het gehakt-groentenmengsel goed aan voordat je het ei-mengsel verdeelt over de ovenschaal. Anders zakt het ei namelijk meteen naar de bodem van de ovenschaal.