

Makkelijke rijstschotel

met rundergehakt en coconut aminos - saus



diner voor twee personen



20 minuten

Ingrediënten

- 125 gr. rijst naar keuze
- 250 gr. rundergehakt
- 2 bosuien
- 1 rode puntpaprika
- beetje kokosolie om in te bakken
- sesamzaadjes voor de garnering (optioneel)

Voor de saus

- 60 ml. coconut aminos
- 30 ml. water
- 1 el. kokosbloemsuiker
- 1/2 tl. chilivlokken
- 1/2 cm. verse gember (of 1tl. gemberpoeder)
- 1 teentje knoflook

Werkwijze

Breng water aan de kook voor de rijst en kook de rijst volgens de verpakking. Tijdens het koken van de rijst heb je genoeg tijd om het gerecht klaar te maken.

Maak vervolgens het sausje. Dit doe je door alle ingrediënten van de saus te mengen in een kommetje. Je kunt de knoflook persen en de gember raspen. Laat dit even staan.

Daarna smelt je de kokosolie in een wok of grote koekenpan en voeg je het gehakt toe. Snijd tijdens het bakken van het gehakt de bosuitjes in plakjes en de paprika in strookjes. Bewaar wat groen van het bosuitje voor de garnering.

Zodra het gehakt gaar is, voeg je de paprika, de bosuitjes en de saus toe. Laat dit nog zo'n 5 minuten mee bakken.

Garneer je gerecht met wat bosui en sesamzaadjes.

✓ *Glutenvrij & sojavrij*

✓ *Perfecte maaltijd na een workout*

✓ *Boordevol eiwitten*

