



Recept

Rijst konijn met vegan nuggets

Ah wat een lief konijn met gekleurde snorharen en oren van vegan nuggets. Het konijn is net terug van vakantie en lekker bruin gekleurd. Dat maakt het nog smakelijker!

Bereidingstijd: 30 minuten
Aantal personen: 4

Ingrediënten rijst konijn met vegan nuggets:

- Olijfolie voor bakken en wokken
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 500 gram basmati rijst
- 3 courgettes
- 2 gele paprika's
- 1 rode paprika
- 2 bakjes vegan nuggets, 160 gram per bakje
- Blikje crispy mais 150 gram
- Peper
- Cassave
- Feta kaas

Keuken spullen:

- Pan met deksel voor de rijst
- Wokpan of bakpan voor de groenten
- Bakpan voor de vegan nuggets
- Knoflookpers, bakje, snijplank en mesje voor de groenten
- Houten lepel voor de bereiding
- Opscheplepel en mesje voor het opdienen
- Kommetje om het gezicht mee te maken

Bereiding rijst konijn met vegan nuggets:

- 1. Versnipper de ui in een bakje, snijd de courgette in plakjes van 1 cm en daarna in kleine blokjes.**
Maak reepjes paprika voor de snorharen en leg deze apart.
De rest van de paprika kun je in blokjes snijden als de courgette in de pan zit.
- 2. Verhit 4 eetlepels olijfolie in de wokpan.**
- 3. In de tussentijd zet je de rijst op.**
Spoel eerst de rijst een aantal keer met koud water, door er met je (schone) hand doorheen te roeren en het witte water af te gieten.
Voeg dan het water toe om te koken.
Voor je juiste hoeveelheid hierbij een handige tip:
Zet de pan in de wasbak en hou je wijsvinger aan de bovenkant van de rijst.
Vul de pan met warm water tot de rand van je eerste vingerkootje. Beter iets meer dan iets minder.
Zodra het kookt, vuur laag zetten.
Kook de rijst, zo'n 8 minuten, totdat het water verdampt is, met deksel op de pan.
Haal het deksel er niet af. Gebruik het liefst een glazen deksel waar je doorheen kunt kijken.
- 4. Voeg de versnipperde ui en knoflook aan de pan met warme olie toe.**
Let op, olie mag niet te heet zijn, want dan verbranden de ui en knoflook meteen.
- 5. Bak de ui en knoflook 2 minuten op hoog vuur en doe dan de blokjes courgette erbij.**
Roer de courgette een aantal keer om, zodat het lichtbruin gebakken wordt en de olie er lekker intrekt.
- 6. Voeg na 4 minuten de paprika toe en bak deze mee.**
- 7. Verwarm nu de vegan nuggets met 2 eetlepels olijfolie in een bakpan.**
Bak ze aan beide kanten lekker knapperig tot ze goud bruin zijn van kleur.
- 8. Doe het blikje crispy mais bij de groenten.**
Roer de groenten goed om op hoge temperatuur, zodat alles goed gebakken wordt.
- 9. Indien de rijst klaar is, voeg deze dan toe aan de groenten pan.**
Scheep per persoon ongeveer 1 grote opscheplepel rijst over in de pan met groenten.
De rest van de rijst kun je bewaren om de volgende dag te eten, zie tips onderaan.
Roer de rijst en groenten door elkaar en schenk er zoete sojasaus overheen, waardoor de rijst mooi bruin kleurt.
Naar smaak kun je extra peper toevoegen. Zout zit al in de sojasaus.

Als de rijst met groenten klaar is en de vegan nuggets gebakken, kun je beginnen met het creatieve gedeelte.

10. **Schep de rijst met groenten in een kommetje, strijk de rijst aan de bovenkant plat met een mes en zet er een bord op.**

11. **Draai de kom met bord om en haal voorzichtig de kom eraf.**

Dit wordt het gezicht.

12. **Maak het gezicht.**

Gebruik 2 vegan nuggets als oren.

Maak ogen van cassave met een stukje courgette in het midden als pupil.

De neus maak je van een blokje feta kaas.

Mond en snorharen maak je van paprika.

Het rijst konijn is klaar om opgegeten te worden 😊 Eet smakelijk!

Tips:

- Voor extra B12 en ijzer kun je ei bakken en door het geheel roeren.
- Extra cassave, nuggets en feta kun je op tafel zetten in leuke kommetjes.
- Je kunt ook andere groenten gebruiken. Laat kinderen zelf kiezen wat ze lekker vinden. Doordat zij mogen meebeslissen, heb je meer kans dat ze het gerecht opeten.
- Als beloning voor het opeten van dit rijst konijn kun je een paas eitje erbij leggen, die ze mogen opeten als de groenten op is.
- Laat kinderen op een veilige manier meehelpen tijdens het bereiden van het gerecht. Zo kun je ze laten assisteren bij het roeren van de groenten, het blikje mais in de pan doen, de oren op het bord leggen. Iets oudere kinderen kun je de blokjes courgette laten snijden. Kinderen willen meestal graag eten wat zij zelf bereid hebben.
- Ga op in de fantasie van je kind en vertel een leuk verhaaltje bij het konijn. Het konijn is op vakantie geweest, daarom is hij lekker bruin geworden. Die heeft de hele dag op het strand gelegen!
- De witte rijst die over is kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag. Je kan de rijst opwarmen en met vegetarische saté en sperziebonen eten. Zo heb je snel een andere maaltijd.
- Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Tegenwoordig kun je alles voorverpakt kopen, gesneden en geschild. Dat scheelt tijd, alleen is het meestal verpakt in plastic. Houd rekening met het milieu en laat plastic en papier recyclen door het afval te scheiden.

Let op: dit gerecht is eigendom van Kristel Melissa – Mindset Motivation en mag op geen enkele manier gepubliceerd en/of gebruikt worden, al dan niet voor commerciële doeleinden zonder toestemming van Kristel Melissa.