

45. Rijstrand met broccoli en rookworst

Aantal personen: 4

- • 750 gram broccoli
- • 250 gram rijst
- • 1 ui
- • 1 magere rookworst
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 2 eetlepes tomatenpuree
- • 2,5 dl bouillon (blokje)
- • tijm
- • maïzena

Kook eerst de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de schoongemaakte broccoli in roosjes en kook deze in wat water met zout naar smaak in 15-20 minuten gaar.

Snipper ondertussen de ui en snijd de worst in plakjes.

Fruit de uisnippers in de hete olijfolie glazig, voeg dan de worstplakjes toe en laat deze een paar minuten meebakken. Roer er aansluitend de tomatenpuree door en giet de bouillon erbij. Strooi er dan wat tijm over en laat het geheel een paar minuten zachtjes pruttelen. Bind de saus met wat aangelengde maïzena.

Doe de gekookte rijst in een rijstrand en stort deze op een grote schaal. Leg de broccoliroosjes eromheen en giet de rookworstsaus in het midden van de rand.

Bevat per portie van 225 gram: 385 kcal