



KOKEN MET EEN BUDGET

Bruine bonen met rijst en kipworstjes uit de airfryer

HOOFDGERECHT

🕒 20 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 150 g witte rijst
- 🛒 1½ el milde olijfolie
- 🛒 35 g tomatenpuree
- 🛒 300 g Thaise wokgroenten
- 🛒 200 g Hollandse bruine bonen uit pot
- 🛒 ½ groentebouillontablet
- 🛒 1 laurierblad
- 🛒 25 g gebakken uitjes
- 🛒 ½ tl gemalen nootmuskaat
- 🛒 125 ml water
- 🛒 6 kip knakworsten
- 🛒 5 g verse selderij

MATERIAAL: airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Giet af en laat met de deksel op de pan staan tot gebruik.
4. Verhit ondertussen ⅔ van de olie in een hapjespan en bak de tomatenpuree 1 minuut op hoog vuur.
5. Voeg de wokgroenten toe en bak nog 4 minuten.
6. Voeg de bruine bonen met het vocht toe en verkruimel het ½ bouillonblokje erboven.
7. Voeg het laurierblaadje, gebakken uitjes, nootmuskaat en het water toe.
8. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes stoven met de deksel op de pan.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Roer af en toe door.
11. Giet ondertussen de knakworsten af en snijd ze in de breedte doormidden, schep om met de rest van de olie, leg in het mandje van de airfryer en bak 6 minuten.
12. Snijd ondertussen de selderij fijn.
13. Verdeel de rijst over diepe borden en schep de bonenstoof erover.
14. Verdeel de knakworsten erover en bestrooi met de selderij.

TIP 1: Lekker met sambal.

TIP 2: Als je geen airfryer hebt, kun je de knakworsten ook op middelhoog vuur met een ½ el olijfolie in een koekenpan bakken.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

