



Gehaktpannetje met broccoli

met teriyakisaus, rijst en sesam



ca. 30min



2 personen

Vandaag zetten we een boeket aan smaken en texturen op tafel met (broccoli)roosjes en geurige jasmijn(rijst). Ze belanden in een gehaktpannetje met rijke teriyakisaus en bosui. En voor een lekker nootachtige bite strooien we er ook nog wat sesamzaad over. Dat wordt een feestmaal!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 200g varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 21.6g, koolhydraten 80.7g, eiwit 32.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Broccoli toevoegen

Meng 1el bloem door het **gehakt** en bak ca. 30sec. mee. Voeg de **teriyakisaus** en de **knoflook** toe en laat ca. 1min zachtjes koken. Roer er 1el (witte wijn)azijn en 1tl honing of suiker door en verwarm nog ca. 30sec.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste 1cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd of pers deze heel fijn.



5. Afmaken en serveren

Blus de pan met ca. 120ml water en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur dan iets lager en voeg de **broccoli** toe. Leg een deksel op de pan en laat 6-9min zachtjes koken, tot de **saus** wat indikt en de **broccoli** gaar is. Voeg evt. een paar eetlepels water toe, als het mengsel te dik wordt. Proef en breng op smaak met suiker, peper en zout.



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak het **gehakt** in 2-3min scherp aan en breek het tijdens het bakken met een spatel in stukjes.



6. Nog meer sesam!

Schep de **rijst** op borden, serveer het **gehaktpannetje** erop en bestrooi met de **bosui** en **sesam**.