



Malse Aziatische eendenborst

met hoisinsaus en sesambroccoli



ca. 30min



2 personen

Iets meer luxe - maar toch snel en gemakkelijk? Dan hebben wij het perfecte gerecht voor je: krokante en malse eendenborst als fingerfood op zachte tortilla's, met hartig-zoete hoisinsaus, verfrissende komkommer en bosui. Geserveerd met gebakken sesambroccoli. Bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 2 eendenborsten
- 1 grote komkommer
- 2 bosuien
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1x tortilla's ¹
- 100ml hoisinsaus ^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan met deksel

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

Kooktip

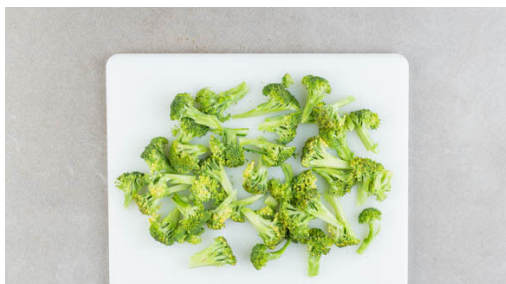
De overgebleven tortilla's kunnen ingevroren worden.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 934kcal, vet 40.6g, koolhydraten 73.8g, eiwit 54.7g



1. Broccoli voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes.



2. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 10-11min op de huidzijde, tot tenminste de helft van het vet vrijgekomen is. Draai het **vlees** om en voeg de **broccoli** toe. Leg een deksel op de pan en bak het geheel nog 7-8min.



3. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in dunne staafjes. Snijd de **bosuien** overdwars in drie stukken en snijd elk stuk in de lengte in vieren.



4. Groente afmaken

Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 1el azijn, 1el water en een flinke snuf zout. Meng de **helft van de dressing** met de **sesam** en de gebakken **broccoli**. Besprenkel de **komkommer** met de **rest van de dressing**.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 35-40sec in de magnetron op 800W. Geen magnetron? Verwarm de **tortilla's** dan per stuk in een koekenpan of wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min in de oven.



6. Afmaken en serveren

Snijd het **vlees** in dunne plakken. Snijd de **tortilla's** in vieren. Serveer de **hoisinsaus**, de **komkommer**, de **bosui**, het **vlees** en de **tortilla's** apart van elkaar. Zo kan iedereen zijn eigen **tortilla** naar wens beleggen. Geef de **broccoli** erbij.