MARLEY SPOON

Varkensgehaktpannetje met broccoli

met teriyakisaus en sushirijst

ca. 30min 2 personen

Vandaag neem je je smaakpapillen mee op reis naar Azië met een ongecompliceerd broccoli en varkensgehaktpannetje. Deze bak je in een rijke teriyakisaus en knoflook, waarna sesam en bosui je bordje afmaken. Geserveerd op sushirijst zet je vandaag een betaalbaar feestmaal op tafel waar iedereen van zal genieten.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 grote broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus [1,6]
- 1 zakje 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 821kcal, vet 24.6g, koolhydraten 103.6g, eiwit 42.4g

1. Rijst koken

Breng 400ml 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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

2. Groente 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.

3. Gehakt bakken

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

4. Gehakt kruiden

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.

5. Broccoli garen

Blus af met ca. 170ml 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 geheel te dik wordt. Proef en breng op smaak met suiker, peper en zout.

6. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, verdeel het **gehaktpannetje** erover en bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.