

MARLEY SPOON



Special: Malse Aziatische eendenborst

met hoisinsaus en sesambroccoli



ca. 30min



2 personen

lets 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 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

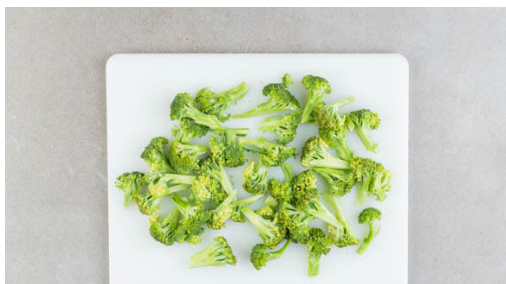
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 40.5g, koolhydraten 71.1g, eiwit 54.2g



1. Broccoli voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes.



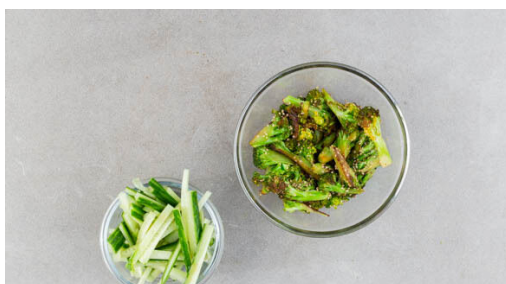
2. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Braad het **vlees** 10-11 min **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 alles 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 35-40sec in de magnetron op 800W. **Tip:** als je geen magnetron hebt kun je de **tortilla's** ook in een koekenpan of gewikkeld in aluminiumfolie in de oven opwarmen. De **overgebleven tortilla's** kun je invriezen.



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 z'n eigen **tortilla** naar wens beleggen. Geef de **broccoli** erbij.