



## Runderroerbak met sinaasappel

met gewokte groenten en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Heb je het sesamzaadje ooit eens goed onder de loep genomen? In vele recepten steelt de sesam de show als veelzijdige topping, maar dit zaadje heeft nog zo veel meer verborgen talenten. De sesam wordt over de hele wereld in verschillende vormen gebruikt, denk bijvoorbeeld aan sesampasta of olie. Daarmee is het niet alleen een smaakmaker in hartige gerechten, maar ook in snoep, gebak en brood.



## Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 zakje teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 1 stukje verse gember
- 200g basmatirijst
- 1 Chinese kool
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller
- zeef of vergiet

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.

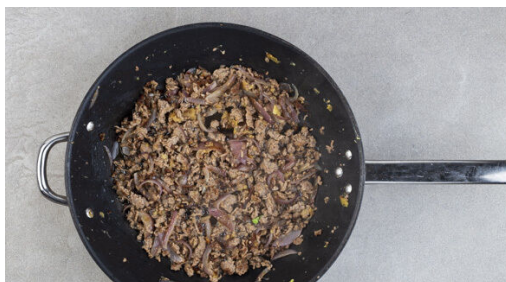
### Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 29.3g, koolhydraten 122.3g, eiwit 36.6g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Gebruik een dunschiller om **4 repen sinaasappelschil** af te schaven. Pers de **sinaasappel** uit. Meng **3el sinaasappelsap** met de **teriyakisaus**, 2el azijn, 50ml water, 1el suiker en een snuf zout. Roer tot de suiker opgelost is. Schil en hak de **gember** heel fijn.



### 4. Gehakt toevoegen

Voeg het **gehakt** toe en bak in 2-3min rul. Het **gehakt** hoeft nog niet gaar te zijn.



### 2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Snijd de **helft van de Chinese kool** in reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in reepjes.



### 5. Groenten bakken

Voeg de **Chinese kool**, **paprika** en **sinaasappelschil** toe en bak het geheel nog 4-5min, tot de **groenten** gaar zijn. Voeg wat water toe als de pan te droog wordt.



### 3. Ui fruiten

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en bak 2-3min. Voeg de **gember** en **knoflook** toe en bak nog ca. 30sec.



### 6. Roerbak afmaken

Strooi 1el bloem in de pan, roer door en schenk de **saus** erbij. Laat 1-2min koken, tot de **saus** wat is ingedikt. Proef of je nog zout, peper of **sinaasappelsap** wil toevoegen en vis de **sinaasappelschil** eruit. Serveer de **roerbak** met de **rijst** en bestrooi met de **sesam**.