

DINNERLY



Paddenstoelen in teriyakisaus op sesamrijst met frisse wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag presenteren we een hartig en vegetarisch gerecht met paddenstoelen in teriyakisaus gecombineerd met een frisse wortelsalade. Deze heerlijkheden serveer je op zachte sushirijst, zodat alle smaken hap voor hap helemaal tot hun recht komen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 400g paddenstoelenmix
- 1 wortel
- 1 bosui
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 10g witte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

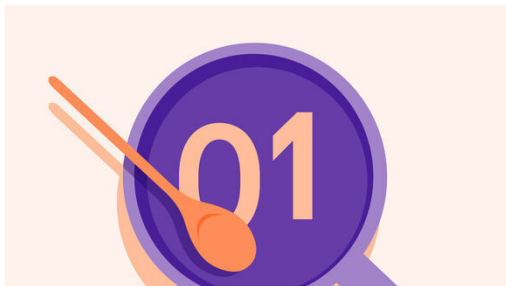
Voor extra sesamsmaak kun je de zaadjes 2-3min in een droge pan roosteren.

ALLERGENEN

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

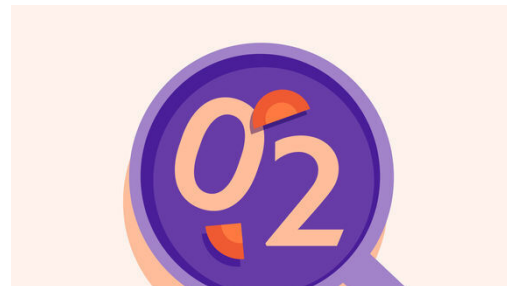
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 645kcal, vet 19.4g, koolhydraten 103.5g, eiwit 16.1g



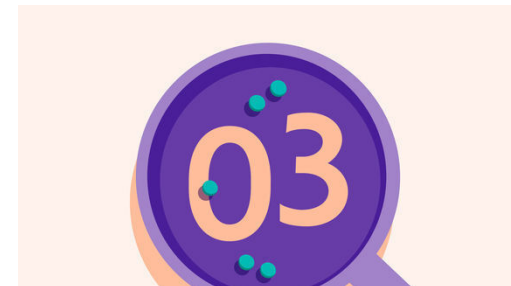
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Pak de **paddenstoelenmix** en haal zo nodig de **oesterzwammen** uit elkaar. Snij de **grotere paddenstoelen** doormidden of in vieren maar laat de **kleinere** heel.



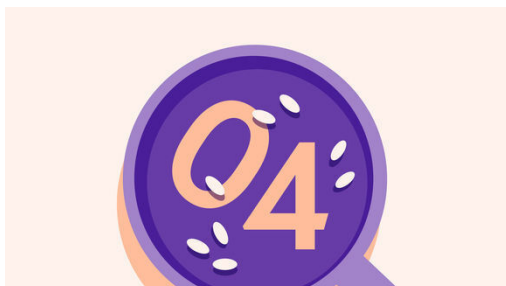
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** 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.



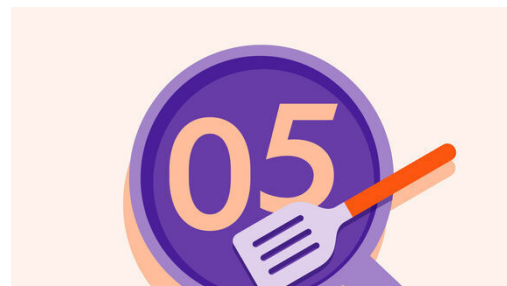
3. Paddenstoelen bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **paddenstoelen** toe met een snuf zout en roerbak 7-10min tot ze goed bruin zijn. Pel en rasp ondertussen 1 teen knoflook, voeg aan het einde van de baktijd toe en fruit nog ca. 1min mee.



4. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de **bosui** in dunne ringen. Maak een **dressing** van 1el plantaardige olie, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Hussel de **wortel** en **bosui** om met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **teriyakisaus** en 1tl (wittewijn)azijn toe aan de **paddenstoelen** en roerbak tot ze alle **sau**s hebben opgezogen. Proef en kruid naar smaak met een snuf peper en zout. Meng de **sesam**, 1tl azijn en een snuf zout en suiker door de **rijst**. Verdeel de **rijst** en **paddenstoelen** over de borden en serveer met de **wortelsalade**.



6. Flink veel groente

Heb je nog wat groenten in je koelkast liggen en weet je niet wat je ermee moet doen? Dit gerecht is perfect om overgebleven ui, prei of paprika in te verwerken. Hak ze in kleine stukjes en voeg ze toe aan de koekenpan als de paddenstoelen wat uit elkaar beginnen te vallen.