



Zoetzuur varkensgehakt

in een roerbak met nectarines



30-40min



2 personen

Voor deze roerbak blus je het rul gebakken varkensgehakt af met een scheut teriyakisaus. Teriyaki komt oorspronkelijk uit Japan, waarbij 'teri' glans betekent en 'yaki' verwijst naar de grilltechniek. 'Teri' is op zijn beurt afgeleid van het woord 'tare', een saus op basis van donkere sojasaus, mirin en suiker. Door in onze roerbak aan het eind de nectarine mee te bakken heb je als resultaat ee...

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- maatbeker
- kookpan met deksel
- 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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 865kcal, vet 35.9g, koolhydraten 94.8g, eiwit 37.7g



1. Sushirijst koken

Spoel de **sushirijst** in een zeef af tot water helder kleurt. Breng een middelgrote kookpan met 300ml water en een snuf zout op middelhoog vuur aan de kook. Voeg de **rijst** toe en kook op laag vuur in ca. 10-12min met de deksel afgedekt gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** half afgedekt 10min rusten.



4. Vlees bakken

Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur, voeg het **varkensgehakt** toe en bak in 3-4min stevig rul en bruin.



2. Groenten voorbereiden

Verwijder ondertussen het stronkje van de **bosuien** en snijd ze schuin in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** schuin in 1cm brede plakjes. Pel de **knoflook** en snijd deze in flinterdunne plakjes.



5. Groenten toevoegen

Voeg de **bleekselderij** en **knoflook** toe, bak 2-3min op middelhoog vuur mee. Blus af met de **teriyakisaus**. Doe vervolgens de **nectarineplakjes** en **helft van de bosui** erbij en roer om. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



3. Nectarines snijden

Snijd vervolgens de **nectarines** rondom in, draai de helften om open te maken en wrik de pit uit het vruchtvlees. Snijd de **nectarines** in plakjes.



6. Gerecht serveren

Hak intussen de **koriander** grof. Roer de **rijst** met een vork los en verdeel over de borden. Schep de **roerbak** erover en garneer met de **koriander** en **overige bosuiringen**.