

DINNERLY



Goudbruine visnuggets op sushirijst met frisse komkommer-wortelsalade



ca. 30min



2 personen

Dit snelle gerecht zal ook de kleine eters aan tafel zeker bevalen! Wie kan tenslotte heerlijk krokant gebakken visnuggets weerstaan? We serveren ze vandaag op luchtige sushirijst, op smaak gebracht met een licht-zurig azijnmengsel. Met daarnaast een frisse salade van komkommer, wortel en een soja-sesamdressing. Om het af te maken maak je een snelle knoflookmayo om te dippen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 komkommer
- 1 gele wortel
- 1 zakje soja-sesamdressing^{1,6,11}
- 1x visnuggets^{1,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise³
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 891kcal, vet 38.3g, koolhydraten 114.8g, eiwit 21.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. 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 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. Salade voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Schrob of schil de **wortel** en snij met een dunschiller in brede repen. Meng de **groenten** met de **soja-sesamdressing**.



3. Nuggets bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **visnuggets** 2-3 min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn.



4. Rijst verfijnen

Meng 1el azijn, 1tl suiker en een snuf zout tot de suiker is opgelost. Schep het **azijnmengsel** door de gekookte **rijst**.



5. Afmaken en serveren

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met 3el mayonaise en ½tl azijn. Schep de **rijst** op borden, leg de **nuggets** er bovenop, garneer met de **komkommer-wortelsalade** en knoflookmayonaise en dien op.



6. Getemde smaak

Vind je rauwe knoflook iets te sterk of verdraag je dit niet zo goed? Bak de knoflook dat met een klein beetje olie op middelhoog vuur voor ca. 1 min en roer daarna door de mayonaise. Het bakken haalt de scherpste van de knoflook waardoor deze een mildere smaak krijgt.