

DINNERLY



<650kcal V3: Teriyaki-garnalen op poké-rijst

met knapperige broccoli



ca. 20min



2 personen

Soms is er niet veel nodig om een klein wonder te creëren. Vandaag toveren we bijvoorbeeld een heerlijk diner op tafel met slechts vijf ingrediënten: met Hawaiiaanse poké-kruidenmix verfijnde rijst en knapperige broccoliroosjes en malse kipreepjes in een coating van teriyakisaus. Aanvallen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 623kcal, vet 10.8g, koolhydraten 97.1g, eiwit 29.9g



1. Rijst koken

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



2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli incl. stronk** in ca. 2cm grote stukken. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep droog met keukenpapier.



3. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **broccoli** 3-4min tot er bruine vlekjes ontstaan. Voeg nu 50ml water toe en bak verder tot het water verdampt is.



4. Garnalen bakken

Schuif de **broccoli** met een spatel naar 1 helft van de pan en leg het **vlees** en de knoflook met een flinke snuf zout en een beetje peper in de vrijgekomen helft. Bak in 3-4min gaar, neem de pan van het vuur en roer de **teriyakisaus** erdoorheen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met een vork en schep de **kruidenmix** erdoor. Schik de **garnalen** en de **broccoli** op de rijst en serveer.



6. Sesam, open u!

Wil je een nieuwe wereld van smaak betreden? Sprenkel dan een paar druppels geroosterde sesamolie over je gerecht – in de pan met de teriyakisaus of als finishing touch bij het serveren.