DINNERLY

V2: Goudbruine visnuggets op sushirijst

met frisse komkommer-wortelsalade

ca. 30min 2 personen

Dit snelle gerecht zal ook de kleine eters aan tafel zeker bevallen! 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
- 2 gele wortels
- 1 zakje soja-sesamdressing [1,6,11]
- 2x visnuggets [1,4]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- 3el mayonaise [3]
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote 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 1160kcal, vet 52.7g, koolhydraten 135.8g, eiwit 34.9g

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 **wortels** en snij met een dunschiller in brede repen. Meng de **groenten** met de **soja-sesamdressing** en zet tot het serveren opzij.

3. Nuggets bakken

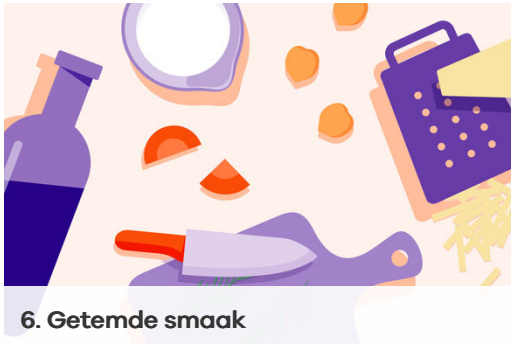
Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **visnuggets** 2-3 min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn.

4. Rijst verfijnen

Los 1tl suiker en een snuf zout op in 1el witte azijn. Schep dit **azijnmengsel** door de gekookte **rijst**.

5. Afmaken en serveren

Pel 1 kleine 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 veel? Bak 'm dan met een klein beetje olie op middelhoog vuur ca. 1min en roer daarna door de mayonaise. Het bakken haalt net de scherpe kant van de knoflook.