

DINNERLY



Varkensvleespannetje met hoisinsaus op broccoli en sushirijst met sesamolie



ca. 30min



2 personen

Zin in lekker comfort food dat snel klaar is en ook nog boordevol knapperige groenten en mals vlees zit? Dan is dit jouw geluksdag. We serveren zachte sushirijst met sesamolie en gebakken varkensreepjes met broccoli in hoisinsaus. Strooi er wat frisse bosuiringen over en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 2 bosuien
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 200g sushirijst
- 1x varkensreepjes
- 1 zakje sesamolie ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

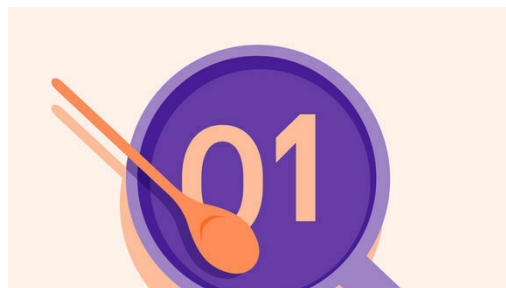
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

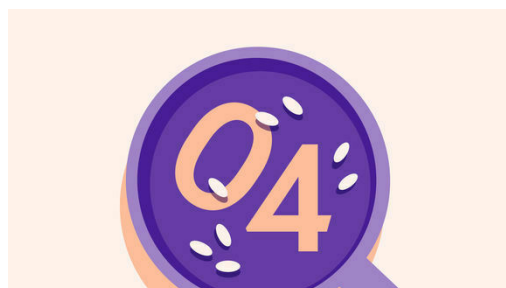
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 820kcal, vet 31.0g, koolhydraten 96.0g, eiwit 36.1g



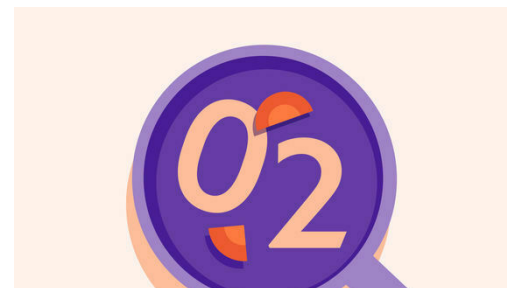
1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk**, verwijder de harde onderkant en snij 'm in kleine blokjes (zie ook de tip in stap 6). Snij het **groen** en het **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen.



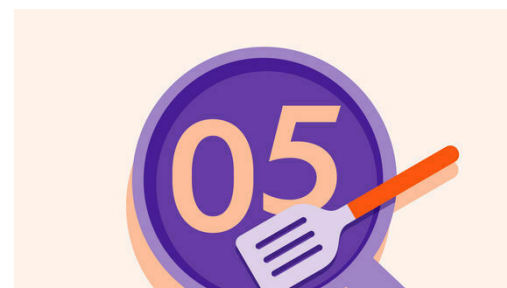
4. Broccoli en vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **broccoli** 6-8min met een deksel op de pan. Haal de **broccoli** uit de pan en zet opzij. Verhit 1el plantaardige olie in dezelfde pan. Bak het **vlees** in 3-4min aan alle kanten goudbruin. Voeg het **witte bosuiringen** en de knoflook toe en bak ca. 30sec mee.



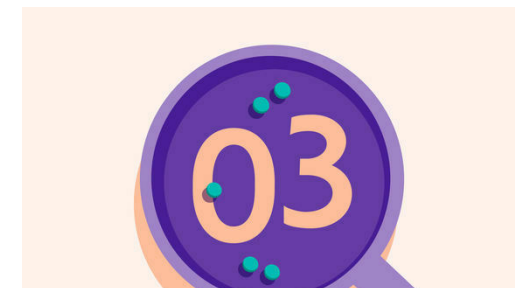
2. Saus maken

Meng de **hoisinsaus** met 50ml water, 1el azijn en 1tl honing. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn.



5. Afmaken en serveren

Doe de **broccoli** terug in de pan, voeg de **saus** toe en meng goed door. Druppel de **sesamolie** over de **rijst**. Schep de **rijst** op borden, serveer het **varkensvleespannetje** erop en bestrooi met de **groene bosuiringen**.



3. Rijst koken

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.



6. Garneerideeën

Als je de stronk van de broccoli niet wil meebakken hebben wij een ander idee voor je: een topping van ingelegde broccoli! Rasp de stronk of snij 'm klein en meng 'm met 1-2el azijn, een snuf zout en een snuf suiker. Laat een paar minuten trekken, giet goed af en garneer je gerecht ermee. Dat ziet er mooi uit en smaakt heerlijk.