

DINNERLY



Buikspek met aubergine op jasmijnrijst met sesam-komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Het fijne aan buikspek is dat het zo lekker krokant wordt als je het bakt of grilt. En als je het dan ook nog marineert is het helemaal een feestmaal. Wij serveren het vandaag samen met zachte aubergine in aromatische zwartebonensaus en zoutige sojasaus. Heerlijk met frisse komkommersalade op een bedje van jasmijnrijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 aubergine
- 2 speklapjes
- 1 kleine komkommer
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- 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 749kcal, vet 35.5g, koolhydraten 81.6g, eiwit 26.1g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **aubergine**, knoflook en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min. Leg dan een deksel op de pan en laat op middelhoog vuur nog ca. 10min garen, tot de **aubergine** zacht is. Roer regelmatig.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Verhit een tweede middelgrote koekenpan onder olie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** 5-7min, tot het gaar is. Roer regelmatig. Giet het overtollige vet uit de pan en voeg het **vlees** toe aan de pan met **aubergine**.



4. Komkommersalade maken

Maak een **dressing** van 1el azijn, een flinke snuf zout en ½tl suiker. Snij de **komkommer** in dunne staafjes van ca. 5cm lang en meng ze met de **sesam** en de **dressing**.



5. Saus koken

Voeg de **zwartebonensaus**, **sojasaus**, 1el azijn, ½tl suiker en 50ml water toe aan de pan met **vlees** en **aubergine** en roer door. Zet het vuur hoog en laat ca. 1min indikken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst**, het **vlees**, de **aubergine** en de **komkommersalade** op borden en serveer.



6. Groene accenten

Om je gerecht nog frisser te maken kun je een bosui fijnsnijden en voor het serveren over de borden strooien.