



Sushibowl met steak teriyaki

met coleslaw en spinazie



30-40min



2 personen

Wij koken graag met sushirijst; het wordt niet plakkerig en na het koken houd je altijd een fijne beet. Je maakt er deze heerlijke sushibowl mee, die we vullen met spinazie, wortel-coleslaw en het klapstuk: malse bavette met teriyakisaus.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushi rijst
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 200g rodekoolreepjes
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote pan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 25.9g, koolhydraten 83.8g, eiwit 39.3g



1. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** in ringen. Pel de **knoflook** en schil de **helft van de gember** (of meer naar wens). Rasp **beide** fijn.



4. Spinazie garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **spinazie** toe en roerbak 1-2min, tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met een snuf peper en zout en schep de **spinazie** uit de pan.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Meng de **helft van de teriyakisaus** (of meer naar smaak) met de **rest van de sojasaus**, 1el (wittewijn)azijn en 1tl bloem. Roer de **sesam** erdoor. Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en braad het **vlees** in 2-4min per zijde stevig aan.



3. Slaw maken

Meng de **koolreepjes** met een flinke snuf zout en kneed 2-3min stevig door, tot de **kool** zachter is. Voeg de **wortel, gember, 1-2el sojasaus**, 1el plantaardige olie, 2el (wittewijn)azijn en ½tl suiker toe en meng goed. Breng de **coleslaw** verder op smaak met peper en zout.



6. Vlees glaceren

Draai het vuur laag en voeg de **marinade** toe. Doe een deksel op de pan en bak het **vlees** nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je het wil. Neem het **vlees** uit de pan. Laat 2-5min rusten en snijd dan in plakken. Schep de **rijst** in kommen en serveer het **vlees**, de **spinazie** en **coleslaw** erop. Garneer met de **bosui** en serveer.