



Supersnel: runderroerbak met sinaasappel

met gewokte groenten en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Heb je het sesamzaadje ooit eens goed onder de loep genomen? In vele recepten steelt de sesam de show als veelzijdige topping, maar dit zaadje heeft nog zo veel meer verborgen talenten! De sesam wordt over de hele wereld in verschillende vormen gebruikt, denk bijvoorbeeld aan sesampasta of olie. Daarmee is het niet alleen een highlight in hartige gerechten, maar ook in snoep, gebak en brood.

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 stukje verse gember
- 150g jasmijnrijst
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g rundergehakt
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller
- 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.

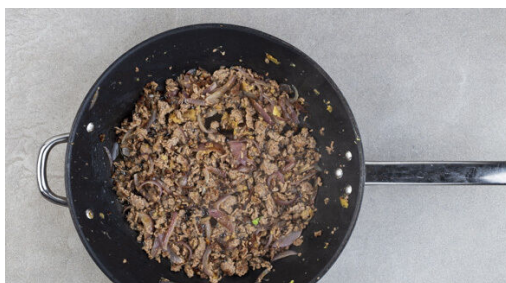
Voedingswaarde per portie

calorieën 873kcal, vet 31.6g, koolhydraten 113.3g, eiwit 35.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Gebruik een dunschiller om **4 repen sinaasappelschil** af te schaven. Pers de **sinaasappel** uit. Meng **3el sinaasappelsap** met de **teriyakisaus**, 2el azijn, 50ml water, 2tl suiker en een snuf zout. Roer tot de suiker opgelost is. Schil en hak de **gember** heel fijn.



4. Gehakt toevoegen

Voeg het **gehakt** toe en bak in 2-3min rul. Het **gehakt** moet nog niet helemaal gaar zijn.



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 helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Groenten bakken

Voeg de **Chinese roerbakgroenten** en de **sinaasappelschil** toe en bak het geheel nog 4-5min, tot de **groenten** gaar zijn. Voeg wat water toe als de pan te droog wordt.



3. Ui fruiten

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snuf zout toe en bak 2-3min. Voeg de **gember** en **knoflook** toe en bak nog ca. 30sec.



6. Roerbak afmaken

Strooi 1el bloem in de pan, roer door en schenk de **saus** erbij. Laat 1-2min koken, tot de **saus** wat is ingedikt. Proef of je nog peper, zout of **sinaasappelsap** wil toevoegen en vis de **sinaasappelschil** eruit. Serveer de **roerbak** met de **rijst** en bestrooi met de **sesam**.