

DINNERLY



XXL: Varkensreepjes met groente geserveerd op zachte rijst



ca. 30min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 courgette
- 200ml gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2x varkensreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 719kcal, vet 18.3g, koolhydraten 101.9g, eiwit 34.0g



1. Rijst koken

Breng 800ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote 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. Groente snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Schrob of schil de **wortel**. Snij de **wortel** en **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **woksaus** met de **sojasaus** en breng op smaak met een snuf peper. (Zie ook **stap 6.**)



3. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** in 2-3min rondom gaar. Kruid het **vlees** met een snuf zout, schep uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Groente bakken

Verhit dezelfde pan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **broccoli** en **wortel** 3-4 min tot ze zacht worden. Voeg de **courgette** toe en bak nog 2-3min tot de groente gaar zijn. Giet de **sous** erbij en breng aan de kook.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** bij de **groente** in de pan en verwarm ca. 1min. Haal de pan van het vuur, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op borden, leg de **groente** en het **vlees** er bovenop en serveer.



6. Kookgeheim

Een kleine tip met een groot resultaat. Hak alle ingrediënten fijn voordat je de pan op het fornuis zet. Hierna gaat het snel en heet: bak op een hoge temperatuur en schep voortdurend om, zodat alles gelijkmatig gaart. Een wok is heel geschikt voor deze techniek, maar een grote pan voldoet ook.