



V4: Roerbak met bio-gehakt, broccoli & hoisin

met sinaasappel, kokos en bruine rijst



ca. 25min



2 personen

Voor een smakelijke roerbak kun je ons altijd wakker maken. Zeker als het er eentje is met hoisinsaus, sinaasappel en geroosterde kokosnippers. Wellicht niet de smaken die je zelf snel kiest, en daarom des te leuker om te maken en eten. Broccoli en wortel zorgen voor de groenten en sappig biologisch rundergehakt is natuurlijk altijd goed.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 grote broccoli
- 1 zakje chilivlokken
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kokosnippers ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 38.3g, koolhydraten 90.1g, eiwit 42.2g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Rasp de **sinaasappelschil** en pers de **sinaasappel** uit. Meng het **sinaasappelsap** met de **hoisinsaus**, de **sojasaus**, 100ml water en een ½tl suiker.



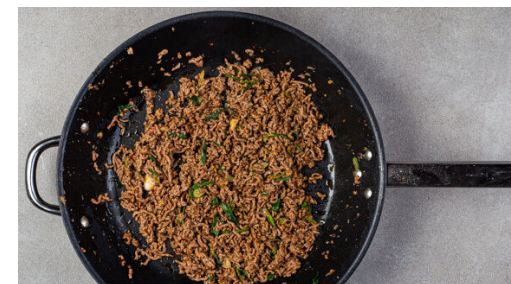
2. Groente snijden

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en snijd of rasp **beide** fijn. Snijd de **bosuien** in schuine ringen. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **broccoli** in roosjes. Verwijder de onderste 1-2cm van de **stronk**, schil de **stronk** en snijd in dunne plakjes.



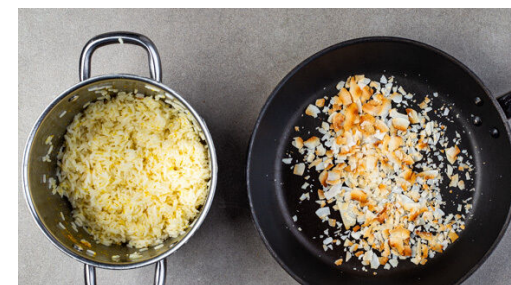
5. Groente toevoegen

Voeg de **wortel** en **broccoli** toe en roerbak 1-2min. Voeg de **saus** toe, houd het vuur hoog en doe een deksel op de pan. Laat 5-6min garen, tot de **broccoli** zachter is. Verwijder het deksel en laat nog 2-3min garen, tot de **saus** wat ingekookt is. Schep regelmatig om.



3. Gehakt rul bakken

Houd wat **groene bosui** apart voor de garnering. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **rest van de bosui**, de **gember**, **knoflook** en **chilivlokken naar smaak** toe en roerbak ca. 1min. Voeg het **gehakt** toe en bak 2-3min, tot het bruin en rul is en de meeste vloeistof verdampt is.



6. Kokosnippers roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. Meng de **rijst** met de **helft van de sinaasappelrasp** en verdeel over diepe borden. Serveer de **roerbak** er bovenop en bestrooi met de **rest van de sinaasappelrasp**, de **groene bosui** en de **kokosnippers**.