

DINNERLY



Express+ <650kcal Teriyaki-runderpannetje

met paksoi op luchtige rijst



ca. 20min



2 personen

Wij houden van teriyakisaus. En teriyakisaus houdt weer van rundvlees! Als ware matchmakers brengen we deze twee fantastische ingrediënten samen in een heerlijk simpel gerecht en combineren ze met paksoi en bosuitjes. Opdienen op en bedje van rijst en aanvallen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1x runderreepjes
- 2 bosuien
- 1 paksoi
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 634kcal, vet 10.9g, koolhydraten 95.2g, eiwit 39.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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. Groente snijden

Haal het **vlees** uit de koelkast (zie ook **stap 6**). Snijd het **witte deel** en het **groene deel** van de **bosuien** apart in 2-3cm lange stukken. Snij de **groene bladeren** van de **paksoi** in brede repen en snij de **witte paksoi** in stukjes van 1-2cm. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



3. Ingrediënten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **witte delen** van de **bosui** en **paksoi** 2-3min. Kruid de **runderreepjes** met een flinke snuf peper en zout, voeg toe aan de pan en bak 2-3min tot ze gaar zijn.



4. Vlees op smaak brengen

Voeg de **knoflook** toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Roer de **teriyakisaus** erdoorheen en voeg de **groene delen** van de **bosui** en **paksoi** toe. Neem de pan van het vuur als de **groente** licht geslonken is.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met een vork en verdeel over borden of kommen. Schep het **teriyaki-runderpannetje** bovenop de rijst en dien op.



6. Leve de kamertemperatuur!

Door de runderreepjes iets eerder uit de koelkast te halen kan het vlees mooi en gelijkmatig garen in de pan. Natuurlijk mag vlees niet te lang in de warme keuken blijven liggen, dus haal het er niet te vroeg uit en dek het af als je de verpakking hebt opengemaakt.