



Zoet-zure eendenborst

met basmatirijst, broccoli en paksoi



ca. 45min



2 personen

Zoet en zuur gaan zo goed samen, en in meerdere Oost-Aziatische cuisines hebben ze die combinatie geperfectioneerd! Vandaag maken we onze eigen versie door een gekruide tomatensaus te maken met gember en sojasaus. Deze saus gaat heel goed samen met de malse eendenborst en geroosterde groente. Prachtig, lekker en verrassend: dit gerecht heeft het allemaal.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1x babypaksoi
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 150g biologische basmatirijst
- 2 eendenborsten

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- bakkwast
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

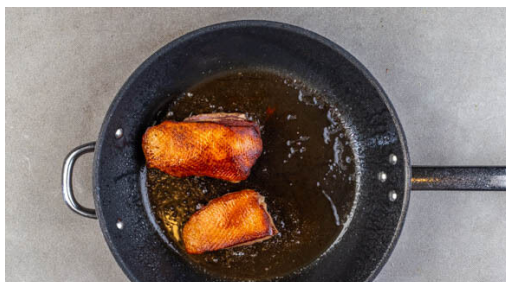
Voedingswaarde per portie

calorieën 1070kcal, vet 52.0g, koolhydraten 82.6g, eiwit 53.9g



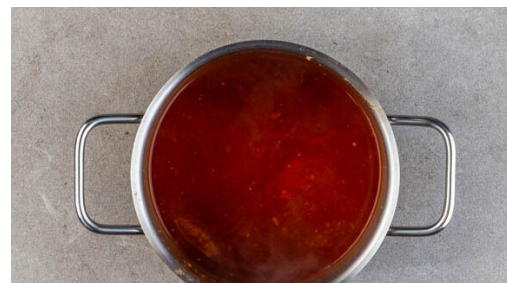
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in kleine blokjes. Halveer de **paksoi** in de lengte. Schil de **gember** en rasp fijn.



4. Vlees braden

Breng ondertussen voor de **rijst** 300ml licht gezouten water aan de kook in een tweede kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en leg met de huid naar beneden in een middelgrote, droge koekenpan. Bak 10-11min op middelhoog vuur tot het **vet** eruit is gelopen. Draai om en bak nog 7-8min, tot het **vlees** gaar is.



2. Saus maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg **de helft van de gember**, **de helft van de kruidenmix** en 1el bloem toe en bak 1-2min. Voeg de **tomatenpuree** toe en roer geleidelijk 200ml water erdoor, tot de **tomatenpuree** opgelost is. Voeg de **sojasaus**, 1½el suiker en ½el azijn toe en laat de **sous** in 3-4min een beetje inkoken.



5. Rijst koken

Was ondertussen 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el plantaardige olie, de **rest van de gember** en een snuf zout. Rooster ca. 10min in de voorverwarmde oven, tot de **paksoi** erbij komt in **stap 6**.



6. Paksoi roosteren

Leg als de **broccoli** 10min heeft gebakken de **paksoi** erbij. Bestrijk de **paksoi** met een bakkwast met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **groente** nog eens 5-8min, tot alles gaar en mooi gebruid is. Verdeel het **vlees** en de **groente** over de borden, bedruip met de **sous** en serveer met de **rijst**.