



Zoetzuur gehaktpannetje

met nectarines en sushirijst



20-30min



2 personen

Deze versie van zoetzuur is misschien iets anders dan je gewend bent, maar daarom niet minder lekker. Het zoetzure komt dit keer namelijk van de zoetige teriyakisaus en frizure nectarines. Samen met smaakmakers als bosui, koriander en knoflook geven ze het gehakt een lekkere kick. En omdat het gehaktpannetje zo bomvol smaak zit, serveer je er alleen lekker luchtige sushirijst bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushi rijst
- 2 bosuien
- 2 stengels bleekselderij ¹
- 1 teen knoflook
- 2 nectarines
- 250g rundergehakt
- 50ml teriyakisaus ^{2,3}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

selderij (1), gluten (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

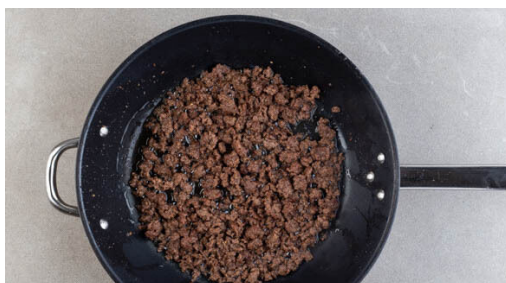
Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 29.1g, koolhydraten 107.2g, eiwit 33.6g



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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 2-4min bruin en rul.



2. Groente voorbereiden

Snijd de **bleekselderij** in stukjes van ca. 1cm. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Groente meebakken

Voeg de **bleekselderij** en de **knoflook** toe en bak 2-3min mee. Voeg de **teriyakisaus**, **nectarineschijfjes** en de **helft van de bosui** toe en roer goed door. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Nectarines snijden

Verwijder de pit en snijd de **nectarines** in schijfjes.



6. Afmaken en serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer de **rijst** los met een vork en verdeel over diepe borden of kommen. Serveer het **gehakt** er bovenop en bestrooi met de **koriander** en de **rest van de bosui**.