



Broccoli-gehaktpannetje met sinaasappel

met kokosnippers en 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 portie groenten en mals rundergehakt is natuurlijk altijd goed. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 grote broccoli
- 1 zakje chilivlokken
- 250g rundergehakt
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 zakje kokosnippers ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

De chilivlokken zijn best pittig. Voeg evt. eerst een klein beetje toe, roer en proef, en bepaal dan of je meer wilt toevoegen.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 899kcal, vet 37.4g, koolhydraten 91.0g, eiwit 43.0g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 lager, 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.



4. Saus maken

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



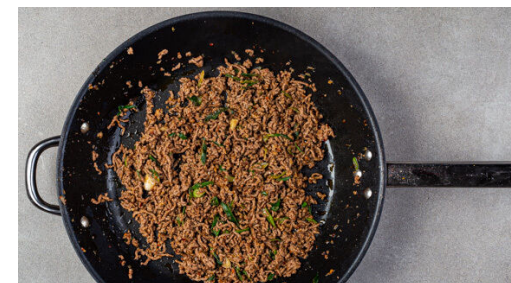
2. Groente snijden

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** en snijd 'em in dunne plakjes.



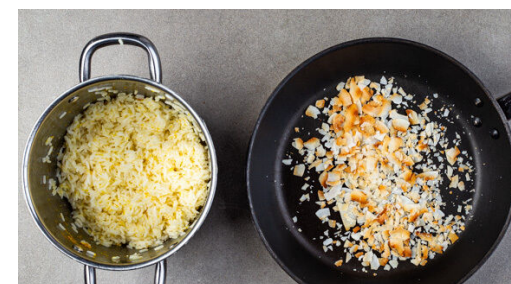
5. Groente toevoegen

Voeg de **wortel** en **broccoli** toe aan de pan en roerbak 1-2min. Roer de **saus** erdoor, houd het vuur hoog en leg een deksel op de pan. Laat 5-6min koken, tot de **broccoli** gaar is. Verwijder het deksel en laat nog 2-3min koken, tot de **saus** wat ingekookt is en de **broccoli** en het **gehakt** gelijkmatig bedekt zijn. Schep regelmatig om.



3. Gehakt bakken

Houd wat **groene bosui** apart voor de garnering. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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 **rijst** met de **roerbak** en bestrooi met de **rest van de sinaasappelrasp**, de **groene bosui** en de **kokosnippers**.