

# DINNERLY



## Varkensreepjes met groente geserveerd op zachte rijst



ca. 30min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 courgette
- 200ml gemberwoksaus <sup>1,2,3,4</sup>
- 25ml tamari-sojasaus <sup>3</sup>
- 2x varkensreepjes

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

## KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

## ALLERGENEN

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

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 661kcal, vet 20.4g, koolhydraten 77.0g, eiwit 39.3g



### 1. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote 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

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Schrob of schil de **wortel**. Snij de **wortel** en **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **woksaus** met de **sojasaus** en breng op smaak met een snuf peper (zie ook **stap 6**).



### 3. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** in 2-3min rondom gaar. Kruid het **vlees** met een snuf zout, schep uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



### 4. Groente bakken

Verhit dezelfde pan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **broccoli** en **wortel** 3-4 min tot ze zacht worden. Voeg de **courgette** toe en bak nog 2-3min tot de groente gaar zijn. Giet de **sous** erbij en breng aan de kook.



### 5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** bij de **groente** in de pan en verwarm ca. 1min. Haal de pan van het vuur, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op borden, leg de **groente** en het **vlees** er bovenop en serveer.



### 6. Kookgeheim

Een kleine tip met een groot resultaat. Hak alle ingrediënten fijn voordat je de pan op het fornuis zet. Hierna gaat het snel en heet: bak op een hoge temperatuur en schep voortdurend om, zodat alles gelijkmatig gaart. Een wok is heel geschikt voor deze techniek, maar een grote pan voldoet ook.