



Sinaasappelrundergehakt

met gewokte Aziatische groentemix en rijst



ca. 20min



2 personen

Heb je het sesamzaadje ooit eens goed onder de loep genomen? In vele recepten steelt de sesam de show als veelzijdige topping, maar dit zaadje heeft nog zo veel meer verborgen talenten! De sesam wordt over de hele wereld in verschillende vormen gebruikt, denk bijvoorbeeld aan sesampasta of olie! Daarmee is het niet alleen een highlight in hartige gerechten, maar ook in snoep, gebak en brood.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 sinaasappel
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1x verse groentemix: Chinese kool, paprika & taugé
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller of kaasschaaf
- zeef
- grote koekenpan of wok

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

Kooktip

Je kunt de sinaasappelschillen uit de roerbak verwijderen voor je aan tafel gaat.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

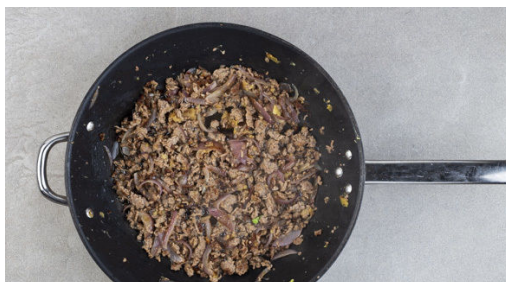
Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 21.5g, koolhydraten 85.6g, eiwit 37.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pel en hak of rasp de **gember** fijn. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om 4 brede repen van de **sinaasappelschil** te schaven. Pers de **sinaasappel** uit. Meng **3el sinaasappelsap** met de **teriyakisaus**, 2el azijn, 1el suiker, 1/8tl zout en 50ml water. Roer totdat de suiker is opgelost.



4. Gehakt toevoegen

Voeg het **gehakt** aan de uienpan toe en bak het **gehakt** al af en toe hakkend met een spatel in 2-3min rul.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** aan de pan toe zodra het water kookt, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Groenten toevoegen

Voeg de **verse groentemix** en **sinaasappelschillen** toe en roerbak 4-5min totdat de **paprika** zachter begint te worden. Je kunt een scheutje water toevoegen om de **groenten** sneller gaar te stoven.



3. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en voeg de **ui** met een snuf zout toe. Bak 2-3min tot de **ui** glazig is. Voeg de **gember** en **knoflook** toe en bak ca. 30sec mee.



6. Roerbak afmaken

Bestuif de **roerbak** met 1el bloem en roer door. Schenk de **sous** erbij en kook al roerend 1-2min totdat de **sous** iets is ingedikt. Breng de **roerbak** op smaak met peper, zout en evt. meer **sinaasappelsap** (zie tip, links). Roer de **rijst** met een vork luchtig en schep hem op. Verdeel de **roerbak** erover en bestrooi met de **sesam**.