

DINNERLY



Rijstbowl met gemarineerd varkenslapje met spinazie, wortel en sesamdip



20-30min



2 personen

Bij rijstbowls draait het allemaal om de combinatie van verschillende smaken, texturen en kleuren. Het basisingrediënt is natuurlijk zachte sushirijst, maar verder kun je er alle kanten mee uit. Vandaag combineren we de rijst met malse varkenslapjes in een glanzende sojasaus, knapperige wortel, spinazie en een sesam-mayonaisedip. Dat smaakt even goed als het eruit ziet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 1 zakje sesamolie ³
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 100g babyspinazie
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el mayonaise ¹
- 1el bloem of maïzena ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 731kcal, vet 29.8g, koolhydraten 76.7g, eiwit 36.5g



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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**, rasp 'm grof en kruid met een snuf zout en suiker. Meng de **sesamolie** met 2el mayonaise en een snuf peper. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn.



3. Marinade maken

Meng 1el bloem of maïzena met 100ml water tot een glad mengsel. Voeg de **sojasaus**, de knoflook, 1el suiker en 1el (rijst)azijn toe.



4. Spinazie bereiden

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend ca. 3min slinken. Kruid met een snuf peper en zout, haal uit de pan en zet opzij. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid rondom met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **varkenslapjes** ca. 1min per kant. Draai het vuur omlaag en voeg de **marinade** toe. Laat 3-4min inkoken tot het **vlees** gaar is. Snij het **vlees** in repen en serveer met de **wortel**, de **spinazie** en de **sesam-mayonaise** bovenop de **rijst**.



6. Nooit genoeg sesam!

Kun je geen genoeg krijgen van sesam? Voor nog meer textuur en nootachtige smaak kun je wat witte of zwarte sesamzaadjes toevoegen aan de marinade, de dip óf allebei.