



Zoetzuur rundergehakt

in een nectarineroerbak met rijst



ca. 20min



2 personen

Voor deze roerbak blus je het rul gebakken rundergehakt af met een scheut teriyakisaus. Teriyaki komt oorspronkelijk uit Japan, waarbij 'teri' glans betekent en 'yaki' verwijst naar de techniek om vlees te grillen. Vandaag gebruik je deze waanzinnige saus om een zoetzure smaaksensatie op tafel te zetten. Want door de nectarine mee te bakken heb je als resultaat een heerlijke combi van hartig en zoet.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 2 bosuien
- 2 stengels bleekselderij⁹
- 1 teen knoflook
- 2 nectarines
- 1x rundergehakt
- 1 zakje teriyakisaus^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 731kcal, vet 29.0g, koolhydraten 87.9g, eiwit 32.0g



1. Sushirijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** 10-13min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Gehakt bakken

Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur en bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** schuin in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** in zo dun mogelijke plakjes.



5. Groenten toevoegen

Zet het vuur iets lager. Voeg de **bleekselderij** en **knoflook** toe en bak 2-3min mee. Blus af met de **teriyakisaus** en roer door. Voeg de **nectarineplakjes** en de **helft van de bosui** toe en schep om. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



3. Nectarines snijden

Snijd de **nectarines** rondom in, draai de helften in tegengestelde richting van elkaar om de **vrucht** te openen. Wik de pit eruit en snijd de **nectarines** in plakjes.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander** grof. Roer de **rijst** met een vork luchtig. Schep de **rijst** en **roerbak** op en garneer met de **koriander** en de **rest van de bosui**.