



Sushibowl met steak teriyaki

met coleslaw en spinazie



30-40min



2 personen

Wij koken graag met sushirijst; het wordt niet plakkerig en na het koken houd je altijd een fijne beet. Je maakt er deze heerlijke sushibowl mee, die we vullen met spinazie, wortel-coleslaw en het klapstuk: malse bavette met teriyakisaus.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushi rijst
- 1 rode kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1x babypinazie
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

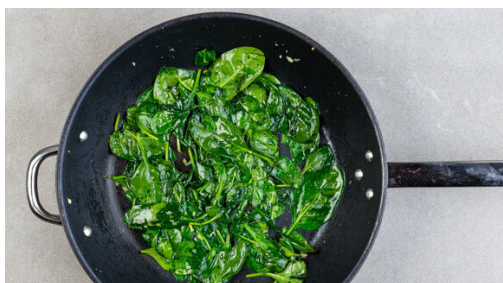
Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 21.1g, koolhydraten 104.8g, eiwit 41.4g



1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **helft van de kool** in reepjes en bewaar de **rest** voor een ander recept. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** in ringen. Pel de **knoflook** en schil de **helft van de gember** (of meer naar wens). Rasp **beide** fijn.



4. Spinazie garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **knoflook** en **spinazie** toe en roerbak 1-2min, tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met een snuf zout en peper en schep de **spinazie** uit de pan.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Meng de **teriyakisaus** met de **rest van de sojasaus**, 1el (wittewijn)azijn en 1tl bloem. Roer de **sesam** erdoor. Dep het **vlees** droog en wrijf in met zout en peper. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olie en braad het **vlees** in 2-4min per zijde stevig aan. Draai het vuur laag en voeg de **marinade** toe.



3. Slaw maken

Meng de **koolreepjes** met een flinke snuf zout en kneed 2-3min stevig door, tot de **kool** zachter is. Voeg de **wortel**, **gember**, **1-2el sojasaus**, 1el plantaardige olie, 2el (wittewijn)azijn en 1/2tl suiker toe. Breng de **coleslaw** verder op smaak met zout en peper.



6. Vlees glaceren

Draai het vuur laag en voeg de **marinade** toe. Doe een deksel op de pan en bak het **vlees** nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je het wil. Neem het **vlees** uit de pan. Laat 2-5min rusten en snijd dan in plakken. Schep de **rijst** in kommen en serveer het **vlees**, de **spinazie** en **coleslaw** erop. Besprenkel met de **teriyakisaus** en bestrooi met de **bosui**.