

DINNERLY



Rijstbowl met gemarineerd varkensvlees met spinazie, wortel en sesammayo



20-30min



2 personen

Bowls zijn hartstikke populair, hartstikke vrolijk en hartstikke lekker. En ze zijn ook zo makkelijk te maken! Vandaag hebben we een kleurige bowl met interessante smaken: geglazuurd varkensvlees, zachte rijst, knapperige wortel, gebakken spinazie en een dip van sesam en mayonaise. Gooi alles in een grote kom en je hebt een prachtig gerecht waarmee je enorm de blits zal maken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie
- 2 varkenslapjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el mayonaise ³
- 1el bloem of maizena ¹
- 1,5l suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- (rijst)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

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 754kcal, vet 21.6g, koolhydraten 96.0g, eiwit 38.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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. Draai het vuur helemaal laag, leg 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.



2. Ingrediënten voorbereiden

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



3. Marinade maken

Meng 1el bloem of maizena goed met 100ml water. Maak een gladde **marinade** van dit mengsel, de **sojasaus**, de knoflook, 1el suiker en 1el (rijst)azijn.



4. Spinazie bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Voeg de **spinazie** toe en roerbak ca. 3min tot de blaadjes geslonken zijn. Kruid met een snuf peper en zout en schep uit de pan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid aan beide kanten met peper en zout.



5. Bowls maken en serveren

Verhit 1el plantaardige olie in de koekenpan en bak het **vlees** ca. 1min per kant. Zet het vuur laag, voeg de **marinade** toe en laat 3-4min sudderen tot het **vlees** gaar is. Snij het **vlees** schuin in een paar mooie stukken. Verdeel eerst de **rijst** en dan het **vlees**, de **wortel** en de **spinazie** over diepe borden of grote kommen. Serveer met de **sesammayonaise**.



6. Overal sesam!

De smaak van sesam past echt goed bij dit gerecht. Om dat aroma nog wat te benadrukken kun je een eetlepel (witte of zwarte) sesam roosteren in een droge koekenpan. Strooi de zaadjes bij het serveren over de borden.