

DINNERLY



Zoet-zure roerbak met gehakt met nectarine en sushirijst



20-30min



2 personen

Zoetzuur hoeft niet uit een flesje te komen. Dit gerecht van onze chef Matthias is daar een goed voorbeeld van. Mals varkens- en rundergehakt vormt samen met knapperige selderij, teriyakisaus en frisse nectarine een verrassende balans van smaken. Om het af te maken wordt deze heerlijke roerbakschotel op een bedje van sushirijst geserveerd. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 2 stengels bleekselderij⁹
- 2 bosuïen
- 2 nectarines
- 1x rund- en varkensgehakt^{1,6}
- 50ml teriyakisaus^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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 715kcal, vet 24.9g, koolhydraten 91.7g, eiwit 32.1g



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. 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. Groenten snijden

Snij de **selderij** in stukken van ca. 1cm breed. Snij de **bosuïen** in dunne ringen. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Halveer de **nectarines**, verwijder de pit en snij het **vruchtvlees** in partjes van ca. 1cm dik (zie ook de tip rechts onderin).



3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** 3-4min op hoog vuur. Voeg de **selderij** toe en bak 2-3min mee.



4. Afmaken

Voeg de **teriyakisaus** en 1el (witte) azijn toe aan de pan en meng grondig met het **vlees** en de **selderij**. Roer de **nectarine** en de **helft van de bosuïen** erdoor. Proef en breng op smaak met een flinke snuf peper en zout. Voeg naar smaak ook wat azijn en/of suiker toe, tot de gewenste zoet-zuur balans is bereikt.



5. Serveren

Serveer het **gehakt** en de **groenten** op de **sushirijst** en garneer met de **rest van de bosuïen**. Smakelijk eten!



6. Probleemloos pitloos

Nectarines zijn heerlijk, maar het kan soms moeilijk zijn om de pit te verwijderen. De truc is om de vrucht met een mes doormidden te snijden en de helften dan in tegengestelde richting voorzichtig van elkaar los te draaien. Snij de helft met pit dan nog eens doormidden en draai de stukken uit elkaar.