

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, frisse knapperige wortel, spinazie en sesam-mayonaise om te dippen. Dat smaakt even goed als het eruit ziet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g 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 ¹
- 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

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 666kcal, vet 22.9g, koolhydraten 76.0g, eiwit 36.1g



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. Ingrediënten voorbereiden

Schrob of schil 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 ze heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



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



5. Afmaken en serveren

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **varkenslapjes** ca. 1min aan elke 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 het met de **wortel**, de **spinazie** en de **sesam-mayonaise** bovenop de sushirijst.



6. Nooit genoeg sesam!

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