



Speklapjes met teriyakiglaze

met ovengroenten en wasabisaus



ca. 30min



2 personen

Vandaag karamelliseer je sappige speklapjes in zoetpittige teriyakisaus. Je serveert ze op een bedje van nootachtige bruine rijst, met een flinke portie geroosterde herfstgroenten. Erbij maak je een bijzondere saus van wasabipasta en verse tomaten. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 150g voorgedaarde bruine rijst
- 1 venkel
- 200g spruitjes
- 1 teen knoflook
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 2 speklapjes
- 1 tomaat
- 2 zakjes wasabipasta ⁷
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

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), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

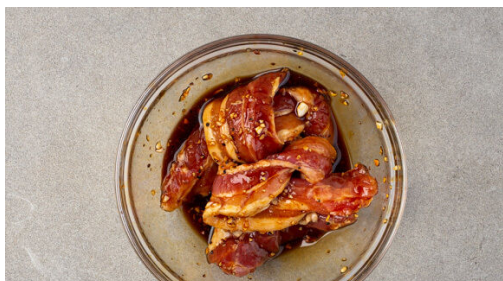
Voedingswaarde per portie

calorieën 902kcal, vet 51.8g, koolhydraten 74.6g, eiwit 30.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de stronk en steel en snijd de **venkel** in reepjes. Bewaar het **venkelloof** voor de garnering. Halveer de **spruitjes**.



4. Vlees marineren

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **teriyakisaus**, de **Trapper's kruidenmix**, 1tl honing en 1tl (wittewijn)azijn. Meng de **speklapjes** met de **marinade**.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Neem de **speklapjes** uit de **marinade** en braad ze in 3-4min per kant knapperig en gaar. Voeg in de laatste 30sec de **achtergebleven marinade** toe en laat iets indikken.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **venkel** en **spruitjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster in 15-20min goudbruin en gaar in de oven.



6. Saus pureren

Snijd de **tomaat** in vieren. Doe **2 stukken** in een hoge (maat)beker met de **wasabi**, 2el mayonaise en 1el (wittewijn)azijn. Pureer glad en pureer naar smaak **meer tomaat** mee. Verdeel de **rijst** over de borden en serveer de **ovengroenten** en de **speklapjes** erop. Bedruypel met de **sous** en bestrooi met de **pistache** en het **venkelloof**.