



Teriyaki-varkensmedaillons

met gember, sesam en sushirijst



30-40min



2 personen

De teriyakisaus maakt de varkensmedaillons in dit recept bijzonder mals en sappig. Ze worden gestoofd in een pan met wortelen en gele paprika's en afgemaakt met witte sesamzaadjes en luchtige sushirijst.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1x varkenshaas
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 gele paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 10g witte sesam ¹¹
- 25ml rijstwijnazijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

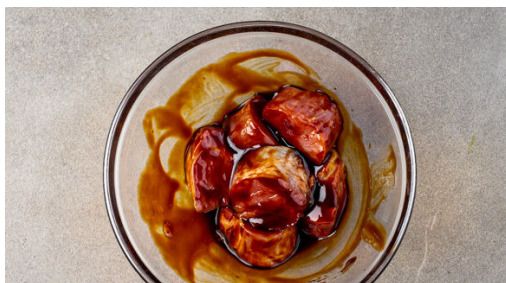
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 12.4g, koolhydraten 93.0g, eiwit 38.0g



1. Vlees marineren

Breng 400ml lichtgezoeten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog, snijd eventuele pezen eraf en snijd het **vlees** in **6 medaillons**. Schep om in de **teriyakisaus** en zet opzij om te laten marineren.



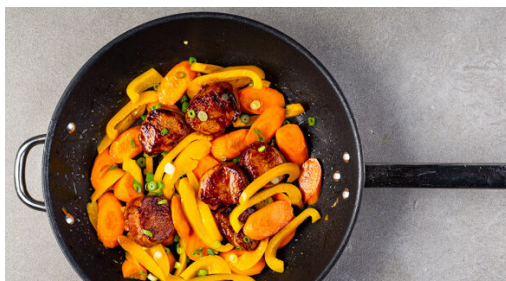
2. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en schaaft 'm in dunne schijfjes met een keukenrasp (of gebruik een mes). Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil en hak de **gember** fijn.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** en de **gember** 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 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Neem het **vlees** uit de **marinade** (maar bewaar de marinade) en braad het in ca. 1min per kant stevig aan. Voeg de **paprika**, **wortel** en ca. **2/3e van de bosui** toe en bak 2-3min mee.



5. Saus opzetten

Schenk de **marinade** en 100ml water in de pan. Roer de **sesam** erdoor en draai het vuur op z'n laagst. Laat het geheel 10-12min pruttelen, tot de **wortel** gaar is.



6. Rijst afmaken

Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Roer de **rijst** los met de **helft van de rijstwijnazijn**. Serveer de **rijst** met het **vlees** en de **groenten**. Bestrooi met de **rest van de bosui**.