

DINNERLY



Vegan vissticks op sushirijst met broccoli en wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Vissticks zijn al van kinds af aan één van onze favorieten. Met vis of vegan, ons smaken ze altijd. Herkenbaar? Verwen jezelf dan met deze knapperige vegan vissticks op zachte sushirijst, knapperige wortelsalade met sesam en geroosterde broccoli.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 broccoli
- 200g sushirijst
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1 wortel
- 1x vissticks ^{1,6}
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4tl vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

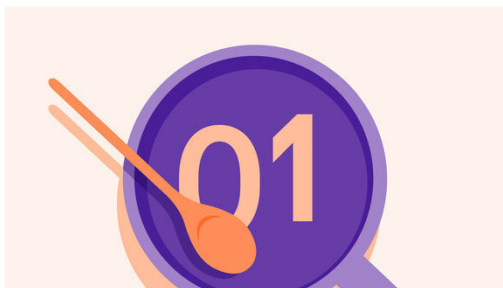
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

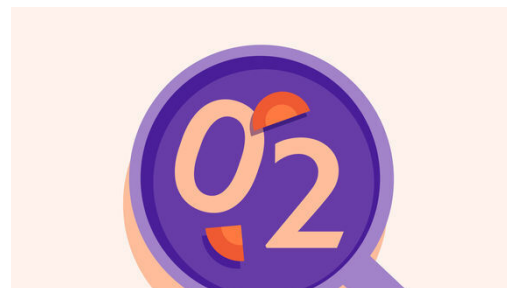
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 904kcal, vet 36.5g, koolhydraten 115.5g, eiwit 22.8g



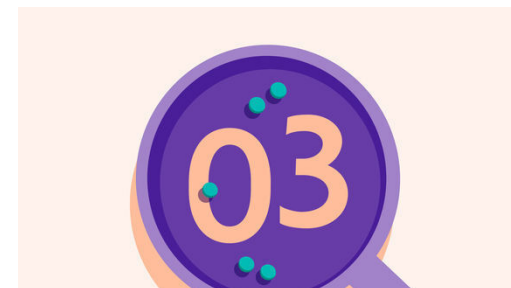
1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stronk** en snij 'm in plakken van ca. 0,5cm dik. Meng beide op een bakplaat met bakpapier met 1tl plantaardige olie en een snuf zout en rooster 10-15min in de voorverwarmde oven, tot de **broccoli** gaar, maar nog knapperig is.



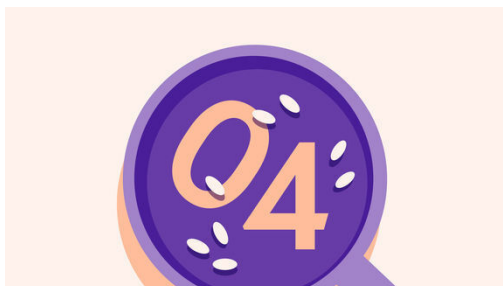
2. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



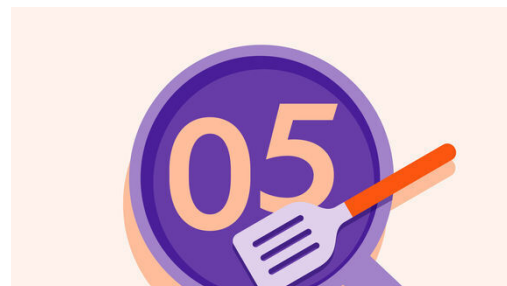
3. Salade maken

Maak een **dressing** van 1el azijn, 1tl suiker en een snuf peper en zout. Rasp de **wortel** grof en meng 'm met de **dressing**.



4. Vissticks bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **vissticks** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.



5. Afmaken en serveren

Maak een dunne **sous** van de **soja-sesamdressing**, 4tl mayonaise en wat water. Schep de **rijst**, **broccoli** en **wortelsalade** op borden, leg de **vissticks** erop en druppel de **sous** erover.



6. Groene extra's

Om wat Japanse pittigheid aan je gerecht toe te voegen kun je een beetje wasabipasta of -poeder door de **sous** roeren.