



## Vegan Aziatische balletjes

met teriyaki-groenten op sushirijst



20-30min



2 personen

De vegan creatie van vandaag is tegelijkertijd luchtig-geurig, kruidig-zoet en hartig-krokant. Althans, als eerste indruk. Je kunt er vast nog wel een paar noemen. Maar laten we het hierbij laten, het is eigenlijk heel simpel: sappige vegan balletjes, paprika en wortel, knoflook, gember, teriyakisaus en sojasaus en sesamzaadjes. En dit alles op sushirijst. Heerlijk!



## Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena<sup>1,6</sup>
- 50ml teriyakisaus<sup>1,6</sup>
- 25ml sojasaus<sup>1,6</sup>
- 200g vegan gehakt<sup>6</sup>
- 1 zakje sesam<sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 790kcal, vet 20.2g, koolhydraten 119.8g, eiwit 26.1g



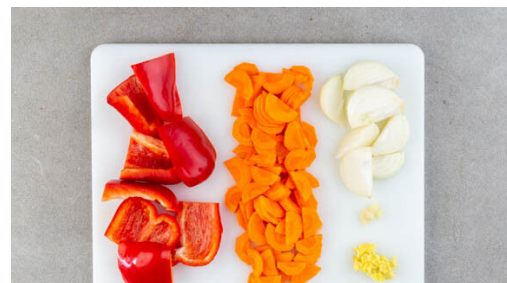
### 1. Rijst koken

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.



### 4. Balletjes bakken

Rol balletjes van het **vegan gehakt** ter grootte van walnoten. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **balletjes** in 3-4min rondom mooi bruin.



### 2. Groenten voorbereiden

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in grove stukken. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel de **ui** en snijd 'm in parten. Schil en rasp de **gember** fijn. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



### 5. Groenten bakken

Voeg de **paprika, wortel, ui, gember** en de **knoflook** toe aan de pan. Bak 4-6min mee op middelhoog vuur, tot de **groenten** licht gebruind zijn maar nog wel bite hebben.



### 3. Saus maken

Meng de **maizena** met de **teriyakisaus**, de **sojasaus**, 150ml water, een flinke snuf zout en een snuf peper.



### 6. Afmaken en serveren

Roer de **saus** nog een keer door. Voeg dan toe aan de pan met de **groenten en balletjes**. Laat al roerende ca. 3min zachtjes koken, tot de **saus** begint te borrelen. Schep de **rijst** op en verdeel de **groenten en balletjes** er over. Bestrooi met de **sesam**.