



Vegan Aziatische balletjes

met teriyakigroente 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: lekkere vegan balletjes, paprika en wortel, knoflook, gember, teriyakisaus en sojasaus en sesamzaadjes. En dit alles op jasmijnrijst. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus³
- 200g vegan gehakt³
- 1 zakje sesam²

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), sesamzaad (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 699kcal, vet 20.6g, koolhydraten 97.9g, eiwit 24.9g



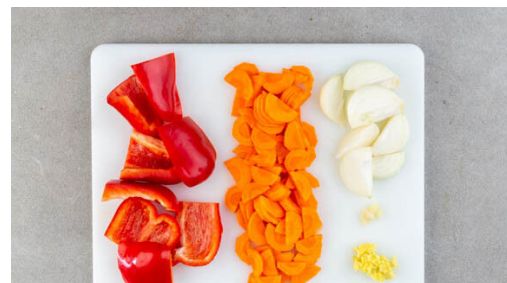
1. Rijst koken

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. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min 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. Groente 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. Groente bakken

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



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 **groente en balletjes**. Laat al roerende ca. 3min zachtjes koken, tot de **saus** begint te borrelen. Schep de **rijst** op en verdeel de **groente en balletjes** er over. Bestrooi met de **sesam**.