

DINNERLY



Zoet-zure roerbak met vegan gehakt met nectarine en sushirijst



20-30min



2 personen

Zoetzuur hoeft niet uit een flesje te komen. Dit gerecht van onze gedreven chefs is daar een goed voorbeeld van. Mals vegan gehakt vormt samen met knapperige selderij, teriyakisaus en frisse nectarine een verrassende balans van smaken. En om het af te maken wordt deze heerlijke roerbakschotel op een bedje van sushirijst geserveerd. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 2 stengels bleekselderij ¹
- 2 bosuien
- 2 nectarines
- 200g vegan gehakt ³
- 50ml teriyakisaus ^{2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Selderij (1), Gluten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 630kcal, vet 17.7g, koolhydraten 93.4g, eiwit 22.4g



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. Draai het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente snijden

Snij de **selderij** in stukken van ca. 1cm breed. Snij de **bosuien** in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Halveer de **nectarines**, verwijder de pit en snij het **vruchtvlees** in partjes van ca. 1cm dik (zie ook de tip in **stap 6**).



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan (of wok) op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **selderij** en de knoflook toe en bak 2-3min mee.



4. Afmaken

Voeg de **teriyakisaus** en 1el witte azijn toe aan de pan en meng grondig zodat de braadstukjes loskomen van de bodem. Roer de **nectarine** en de **helft van de bosui** erdoor. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Proef en voeg evt. extra azijn en/of een snufje suiker toe om de gewenste zoet-zuur balans te bereiken.



5. Serveren

Serveer het **vegan gehakt** en de **groente** op de **sushirijst** en garneer met de **rest van de bosui**. Smakelijk eten!



6. Probleemloos pitloos

Nectarines zijn heerlijk, maar het kan soms moeilijk zijn om de pit te verwijderen. De truc is om de vrucht met een mes doormidden te snijden en de helften dan in tegengestelde richting voorzichtig van elkaar los te draaien. Snij de helft met pit dan nog eens doormidden en draai de stukken uit elkaar.