

DINNERLY



Saladebootjes met vegan gehakt met soja-sesamdressing en pinda's



ca. 25min



2 personen

Deze leuke bootjes varen vandaag rechtstreeks naar jouw bord. De bodem bestaat uit frisse botersla en je vult ze met luchtige sushirijst, vegan gehakt, wortel en knapperige pinda's. Een beetje soja-sesamdressing erover en dan lekker net als taco's met je handen eten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 25g gezouten pinda's ²
- 1 krop botersla
- 200g vegan gehakt ⁴
- 1 zakje soja-sesamdressing _{1,3,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote 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), Pinda's (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 724kcal, vet 29.8g, koolhydraten 83.7g, eiwit 25.8g



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 helemaal laag, 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.



2. Wortel kruiden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof met een keukenrasp. Meng met ½el azijn en een snuf peper en zout en laat trekken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Verwijder de stronk van de **sla** en haal de **blaadjes** los. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



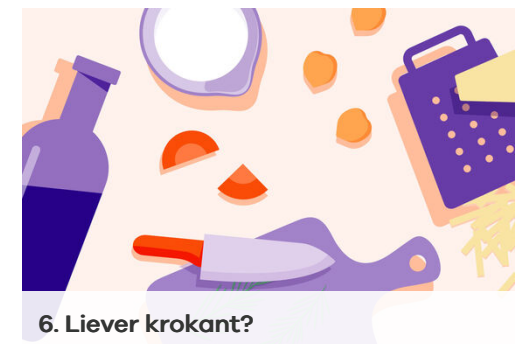
4. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** met de knoflook, ½tl zout en een flinke snuf peper in 3-5min rul. Haal uit de pan en meng met de **helft van de soja-sesamdressing**.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rest van de dressing** met ½tl azijn en ½tl water. Druppel wat **dressing** over de **slablaadjes** en beleg ze naar smaak met **rijst**, **vlees** en **wortel**. Garneer met **pinda's** en serveer met de **rest van de dressing** als dip.



6. Liever krokant?

Kan die rijst ook krokant in plaats van zacht? Maar natuurlijk! Bak de gekookte rijst gewoon samen met het vegan gehakt in de pan.