

DINNERLY



Paddenstoelen in teriyakisaus op sesamrijst met frisse wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag presenteren we een hartig en vegetarisch gerecht met paddenstoelen in teriyakisaus gecombineerd met een frisse wortelsalade. Deze heerlijkheden serveer je op zachte sushirijst, zodat alle smaken hap voor hap helemaal tot hun recht komen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 400g paddenstoelenmix
- 1 wortel
- 1 bosui
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 1 zakje sesam ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- 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 555kcal, vet 19.8g, koolhydraten 81.5g, eiwit 14.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Haal zonodig de **oesterzwammen** van elkaar. Borstel evt. de **champignons** en snij de **grote champignons** doormidden of in kwarten, laat de **kleine champignons** heel.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** 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.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **paddenstoelen** met een snuf zout 7-10min, tot ze bruin zijn. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan en bak 1min mee.



4. Wortelsalade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snij de **bosui** in dunne ringen. Klop een **dressing** van 1el plantaardige olie, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Meng de **wortel** en **bosui** met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **helft van de teriyakisaus** en 1tl (wittewijn)azijn toe aan de **paddenstoelen** en roerbak tot alle **sous** door de **paddenstoelen** is opgezogen. Proef en breng verder op smaak met een snuf peper en zout. Meng de **rijst** met de **sesam**, 1tl azijn en een snuf zout en suiker. Verdeel de **rijst** en **paddenstoelen** over borden en serveer met de **wortelsalade**.



6. Flink veel groente

Heb je nog wat groenten in je koelkast liggen en weet je niet wat je ermee moet doen? Dit gerecht is perfect om overgebleven ui, prei of paprika in te verwerken. Hak ze in kleine stukjes en voeg ze toe aan de koekenpan als de paddenstoelen wat uit elkaar beginnen te vallen.