



Krokant teriyaki-gehakt

met broccoli, sobanoedels & limoen



ca. 20min



2 personen

Soms heb je geen tijd om uitgebreid te kokkerellen. Uitwijken naar een snelle, vette hap lijkt dan de beste oplossing maar geloof ons... Met dit recept vergeet je die toko om de hoek en maak zelf je in een mum van tijd zelf een stir-fry met knapperig gebakken varkensgehakt. Ook laten we je zien hoe je gemakkelijk kunt multitasken, zonder opgejaagd te zijn. Easy does it!

Wat je van ons krijgt

- limoen
- wit sesamzaad ¹¹
- sobanoedels ¹
- knoflook
- teriyakisaus ^{1,6}
- verse gember
- broccoliroosjes
- peenjulienne
- varkensgehakt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp
- staafmixer
- vergiet
- waterkoker

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 790.0kcal, vet 31.8g, eiwit 35.2g, koolhydraten 85.8g



1. Broccoli koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe het zojuist gekookte water met een snuf zout in een grote kookpan en voeg de **broccoliroosjes** toe. Kook op middelhoog vuur in 4-5min beetgaar en schep ze eruit met een schuimspaan.



4. Saus maken

Roer intussen de **teriyaki** los met 2el water. Pel de **knoflook** en rasp boven de **teriyaksaus** grof. Rasp de **gember** en **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en roer **2tl limoensap** door de **saus**. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



2. Sobanoedels koken

Breng opnieuw het water in de kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe en kook in 5-6min beetgaar. Vang tijdens het afgieten een kop kookwater op. Spoel de **noedels** onder de koude kraan en hussel om met 1-2tl plantaardige olie en zet opzij.



5. Saus toevoegen

Voeg de **wortel** aan de vleespan toe en bak nog 2-3min. Doe dan de gekookte **broccoli** en **teriyakisaus** erbij en breng aan de kook. Kook nog 1min en roer door zodat alles goed gemengd is.



3. Vlees bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur, voeg het **varkensgehakt** toe en bak dit in 4-5min al af en toe hakkend en roerend bruin. Zet het vuur hoog en bak nog 1min zonder te bewegen. Roer door en bak opnieuw 1min.



6. Noedels mengen

Doe dan schep voor schep de gekookte **sobanoedels** bij de vleespan en roer om te mengen, voeg evt. wat van het opgevangen kookwater toe. Breng op smaak met **limoenrasp**, zout en flink wat peper. Bestrooi de **roerbak** met **sesam**. Snijd de **2e limoenhelft** in partjes en gebruik ze om over de **roerbak** uit te knijpen.