



## Zoetzuur rundergehakt

in een nectarineroerbak met rijst



ca. 20min



2 personen

Voor deze roerbak blus je het rul gebakken rundergehakt af met een scheut teriyakisaus. Teriyaki komt oorspronkelijk uit Japan, waarbij 'teri' glans betekent en 'yaki' verwijst naar de techniek om vlees te grillen. Vandaag gebruik je deze waanzinnige saus om een zoetzure smaaksensatie op tafel te zetten. Want door de nectarine mee te bakken heb je als resultaat een heerlijke combi van hartig en zoet.

## Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 2 bosuien
- 3 stengels bleekselderij<sup>9</sup>
- 1 teen knoflook
- 2 nectarines
- 1x rundergehakt
- 1 zakje teriyakisaus<sup>1,6</sup>
- 10g verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

## Kookgerei

- zeef of vergiet
- maatbeker
- grote wok of koekenpan
- kleine kookpan met deksel

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

## Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 744kcal, vet 25.0g, koolhydraten 87.9g, eiwit 38.7g



**1. Sushirijst koken**

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng het geheel opnieuw aan de kook en kook de **rijst** 10-13min met een deksel afgedekt op laag vuur gaar. Neem de pan van het vuur en zet de **rijst** opzij.



**4. Gehakt bakken**

Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur en bak het **gehakt** 3-4min totdat het rul is.



**2. Groenten voorbereiden**

Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** schuin in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** in zo dun mogelijke plakjes.



**5. Groenten toevoegen**

Zet het vuur iets lager en voeg de **bleekselderij** en **knoflook** toe, bak 2-3min mee. Blus de **roerbak** af met de **teriyakisaus** en roer door. Doe vervolgens de **nectarineplakjes** en **helft van de bosui** erbij en schep om. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



**3. Nectarines snijden**

Snijd de **nectarines** rondom in, draai de helften in tegengestelde richting van elkaar in om de **vrucht** open te maken en wrik de pit eruit. Snijd de **nectarines** in plakjes.



**6. Koriander hakken**

Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Roer de **rijst** met een vork luchtig. Schep de **rijst** en **roerbak** op en garneer met de **koriander** en **rest van de bosuiringen**.