

id0827 web 2 dish name 1274 9d75b147c6a0963d6b4ea4c642046cc3

Thaise runderreepjes

met kokosrijst en peultjes



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag staat er een unieke roerboek met Thaise basilicum op het menu. Dit fijne kruidje ziet er niet alleen anders uit dan de basilicum die we normaal gebruiken, ook de smaak is anders. Je proeft meer anijs en munt dan bij de gewone basilicum. Juist die smaken geven de roerbak van vandaag een extra lekkere twist. Serveer de runderreepjes en groenten met geurige kokosrijst en je hebt in een mum...

Wat je van ons krijgt

- runderreepjes
- sojasaus ^{1,6}
- peultjes
- rode paprika's
- rode ui
- sambal oelek
- kokosrasp
- basmatirijst
- verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- wok of grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602.0kcal, vet 17.2g, eiwit 34.2g, koolhydraten 72.9g



1. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vlees bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte pan en roerbak de **runderreepjes** 1min tot ze rondom goudbruin zijn.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **paprika's** doormidden, verwijder het steeltje en de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Snijd de **peultjes** in de lengte doormidden (dit gaat het makkelijkste door er 3-4 per keer te stapelen). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



5. Roerbak afmaken

Voeg dan **1el sambal oelek**, de **helft van de sojasaus**, 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) en 1-2tl suiker aan de pan toe en roerbak 1min tot het **vlees** met een **laagje saus** bedekt is. Voeg dan de **gewokte groenten** aan de pan toe en warm ze vlug op. Proef en breng de **roerbak** op smaak met meer **sojasaus** en evt. meer **sambal oelek**.



3. Groenten roerbakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui**, **paprika** en **peultjes** met een snuf zout en peper al roerend 3-5min tot ze zachter zijn. Schep de **groenten** uit de pan en zet opzij voor stap 5.



6. Serveren

Roer tot slot de **kokosrasp** door de **rijst**. Schep de **kokosrijst** op en serveer de **roerbak** erbovenop. Scheur de **Thaise basilicum** er losjes over.