



Vlotte Thaise gehaktsalade

met sperziebonen en sushirijst



20-30min



2 personen

In de Laotiaanse keuken staat deze gehaktsalade bekend als 'larb' en wordt hij doorgaans gemaakt van gehakt, vissaus, limoen, loeihete chilipepers, munt en gepofte rijst. Aan deze Thaise variant voegen wij ook een goede handvol smaakmakers als zoete chilisaus en citroengras toe. De salade smaakt daardoor zoet en pittig en heeft een aangenaam zuurtje.

Wat je van ons krijgt

- sushirijst
- vers chilipepertje
- sperziebonen
- wortel
- sjalot
- varkensgehakt
- zoete chilisaus
- citroengras
- kippenbouillonblokje⁹
- limoen
- verse kruidenmix: koriander en munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- zeef

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

Kooktip

Van het overige citroengras kun je een heerlijke thee maken. Kneus het overgebleven citroengras met een mes en laat het een paar minuten in heet water trekken.

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 926kcal, vet 37.6g, koolhydraten 104.9g, eiwit 38.1g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef onder de koude kraan tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, laat het water opnieuw aan de kook komen, dek de pan af met een deksel en kook de **rijst** dan op laag vuur in 10-13min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Smaakmakers toevoegen

Voeg dan het **sjalotje**, de **chilipeper** en het **citroengras** toe en kook nog 3-5min totdat bijna al het water in de pan is verdampt en de **bonen** beetgaar zijn.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Halveer, pel en snijd het **sjalotje** in dunne, halve ringen. Halveer de **chilipeper** en hak deze evt. zonder de pitjes grof. Snijd het stronkje van de **stengel citroengras**, verwijder de buitenste bladeren en hak het **binnenste** fijn (**zie kooktip, links**). Boen de **wortel** schoon en rasp hem grof.



5. Wortelsalade maken

Hak de **koriander** grof. Pluk en hak de **muntblaadjes** grof, doe de steeltjes weg. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers de **limoen** uit. Meng de **wortelrasp** met **1tl limoenrasp**, **1el limoensap**, **1-2tl chilisaus** en 1el plantaardige olie. Roer **1/3e van de gehakte kruiden** erdoor en breng de **salade** op smaak met zout.



3. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg 150ml water toe en verkrummel de **helft van het bouillonblokje** erboven. Breng aan de kook en blijf roeren tot een egale **bouillon** ontstaat. Voeg dan het **gehakt** en de **sperziebonen** toe en stoof 5-6min totdat het **vlees** bruin is.



6. Gerecht afmaken

Voeg de **rest van de chilisaus** en **verse kruiden** aan het **gehaktmengsel** toe en roer goed door. Bak dan nog 1min en breng evt. verder op smaak met zout. Serveer de **gehaktsalade** met de **wortelsla** bovenop de **rijst**.