

MARLEY SPOON



Roerbak met rundergehakt,

kokos-teriyakisaus en rijst



20-30min



2 personen

Wat maakt dit wokgerecht met rundergehakt zo bijzonder? Nee, niet de teriyakisaus met een vleug kokos, maar het gebruik van gember en zijn broertje laos, ook wel galangawortel genoemd. Galanga komt oorspronkelijk uit China en werd als natuurmedicijn tegen misselijkheid gebruikt. Laos is fruitig en mild van smaak terwijl de gember het gerecht een pittige toets geeft

Wat je van ons krijgt

- verse galangal
- teriyakisaus 1,6
- sjalot
- teen knoflook
- rundergehakt
- Thaise basilicum
- kastanjechampignons
- wortel
- verse gember
- basmati rijst
- kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan of wok
- maatbeker
- kookpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 835kcal, vet 39.3g, koolhydraten 81.4g, eiwit 35.6g



1. Groenten voorbereiden

Knoflook pellen en fijnhakken. **Gember** schillen en in dunne plakjes snijden. Plakjes stapelen en in lucifers snijden. Met de **laos** herhalen. **Kastanjechampignons** in vieren snijden. **Wortel** schillen, in de lengte halveren en dan in 1cm dikke halve manen snijden. **Sjalot** pellen en in dunne ringen snijden.



4. Gehakt braden

Pan uit stap 3 opnieuw op hoog vuur verhitten. 1el olie, dan **rundergehakt**, **gember**, **laos** en **sjalot** toevoegen. Al roerend en met een spatel hakkend 3-5min bakken totdat het **gehakt** bruin is. Kruiden met peper.



2. Knoflookrijst bakken

Knoflook en 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan ca. 1-2min op hoog vuur verhitten. **Basmatirijst** toevoegen en 1min bakken. Dan 400ml water toevoegen, geheel aan de kook brengen en **rijst** in 10-12min op laag vuur gaar koken. Pan van het vuur nemen en tot stap 6 warm opzij zetten.



5. Saus maken

Schud het blik **kokosmelk** goed voor gebruik zodat het een egale substantie wordt. Voeg dan **250ml kokosmelk** en **teriyakisaus** aan de gehaktpan toe en bak 5min totdat de **saus** begint in te dikken. Evt. meer **kokosmelk** toevoegen of **overige kokosmelk** in een smoothie of ander recept verwerken.



3. Champignons bakken

Ondertussen 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur verhitten. Zodra de pan goed heet is, **champignons** toevoegen en zonder te bewegen 1min bakken. Dan 3min al af en toe roerend bakken totdat de **champignons** goudbruin zijn. **Wortel** toevoegen en nog 2min bakken, **groenten** op smaak brengen met zout en peper en dan in een kom of op een bord opzij zetten.



6. Groenten toevoegen

Champignons en **wortel** aan de gehaktpan toevoegen en geheel aan de kook brengen. Intussen **Thaise basilicumbaadjes** plukken en grof snijden, ook aan de pan toevoegen en geheel met peper en zout op smaak brengen. **Rijst** opscheppen en **roerbak** erover verdelen.