

MARLEY SPOON



Thaise gehaktbowl

met wortel-komkommersalade & pinda's



20-30min



Voor 3-4 personen

De Italianen hebben hun bolognese, de Thai hebben deze gehaktsaus! Geurend naar gember, knoflook en chilipeper zijn deze kommetjes puur Aziatisch comfort food. Al helemaal in combinatie met de sticky sushirijst en knapperige wortel-komkommersalade die voor het nodige tegenwicht zorgen. Wat is er niet om van te houden?

Wat je van ons krijgt

- verse koriander
- Wong's Rice Spice Mix ¹⁰
- vers rood chilipepertje
- verse gember
- gezouten pinda's ⁵
- wortel
- sushirijst
- komkommer
- knoflook
- rundergehakt
- rijstwijnazijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 25.7g, koolhydraten 92.9g, eiwit 36.8g



1. Sushirijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 800ml water aan de kook. Spoel de **sushirijst** in een zeef onder stromend water tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** tot zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat ca. 5min rusten.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met **wortellinten** 2-3min. Giet de **helft van de rijstwijnazijn** erbij en voeg vervolgens de **gember** en **komkommerlinten** toe. Roer goed door, neem de **groenten** uit de pan en hussel ze met een snufje zout in een kom om. Veeg de pan schoon.



2. Aromaten snijden

Pel intussen de **knoflook** en schil de **gember**. Hak de **aromaten** en het **chilipepertje** fijn. Evt. kun je zaden en zaadlijsten verwijderen als je niet zo van pittig houdt. Hak de **koriander** in zijn geheel fijn.



5. Gehakt rul bakken

Verhit de koekenpan opnieuw, op hoog vuur en voeg 1-2el olie toe. Bak het **rundergehakt** in 3-4min rul en roer er **Wong's Rice spice mix**, de **koriander** en gehakte **chilipeper** door. Breng het **gehakt** op smaak met peper en zout.



3. Linten schaven

Schaaf met een dunschiller lange linten van de **wortels** en **komkommer**, dit doe je gemakkelijk door de **groente** telkens een stukje te draaien.



6. Rijst afmaken

Roer de **rijst** los en breng op smaak met de **rest van de rijstwijnazijn** en een snufje suiker. Schep de **rijst** op en serveer met het **gehakt** en de **groente**. Bestrooi met **pinda's**.