

MARLEY SPOON



Pittige gehaktroerbak

met spinazie en Thaise basilicum



ca. 20min



2 personen

Geef gerust toe: je hebt niet elke dag de tijd om zoals je grootmoeder uren in de keuken te staan. Soms wil je gewoon lekker snel een gerecht maken dat alle belangrijke elementen bevat: veel smaak, een goede portie groenten en voldoende koolhydraten. En als het even kan, mag het ook een beetje pit hebben. Bij deze roerbak met rul varkensgehakt en Thaise basilicum ben je aan het juiste adres. Ge...

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 1,6
-

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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 850kcal, vet 32.9g, koolhydraten 95.4g, eiwit 37.0g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat ca. 5min rusten.



4. Saus maken

Halveer intussen de **limoen**, snijd **een helft** in partjes en pers de **andere helft** boven een kommetje uit. Voeg 1-2tl suiker (bij voorkeur bruine suiker), de **sojasaus**, **teriyakisaus** en 50ml water aan het kommetje toe en roer door. Pluk de **Thaise basilicumblaadjes** en hak **3/4e van de blaadjes** grof. Bewaar de **overige blaadjes** voor stap 6. Doe de **steeltjes** weg.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **knoflook** en **sjalot** fijn. Halveer het **chilipepertje**, verwijder de zaadlijsten en hak fijn (gebruik geen **peper** als je niet van pittig houdt). Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in de breedte in dunne repen.



5. Groenten toevoegen

Zet het vuur onder de pan met **gehakt** middelhoog. Voeg de **sjalot** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **knoflook**, **gehakte Thaise basilicum** en **chilipeper** naar smaak toe. Doe handje voor handje de **spinazie** erbij en laat slinken. Voeg dan de **paprika** en de **saus** toe, roer goed door en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. wat zout.



3. Wokken

Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **paprika** toe en roerbak 2-3min totdat het velletje begint te blakeren. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij. Doe het **gehakt** in de wok of pan en bak in 3-4min rul; gebruik een houten spatel om het **gehakt** in kleinere stukjes op te breken.



6. Roerbak serveren

Schep de **rijst** op, verdeel de **roerbak** erover en bestrooi met de **rest van de Thaise basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.