

MARLEY SPOON



Thaise gehakthachee

uit één pan met vurige ananas



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Vlam in de pan met dit snelle gehaktpannetje, geïnspireerd door smaken uit de Thaise keuken. De ananas past perfect bij het rul gebakken varkensgehakt, de zoetzure saus en intense smaak van koriander. Daarnaast brengt de koningin van de tropische vruchten niet alleen het zonnetje in huis, ze geeft dit gerecht ook een aangenaam zoetje. Simpel, vlot en heerlijk voor elke dag.

Wat je van ons krijgt

- basmatirijst
- Mrs Wong's Rice Spice Mix ¹⁰
- ananas
- vers chilipepertje
- bleekselderij ⁹
- verse koriander
- knoflook
- sojasaus ^{1,6}
- rode paprika
- bosui
- varkensgehakt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 25.8g, koolhydraten 90.7g, eiwit 29.7g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook op laag vuur in 10-12min gaar. Neem van het vuur. Roer 1el azijn en een snuf suiker door de **rijst** en zet weg tot stap 6.



4. Vlees bakken

Verhit de pan opnieuw op hoog vuur, voeg 1el plantaardige olie toe en bak het **varkensgehakt** met de **knoflook** en **Wong's rice spice mix** in 3-4min rul, hak daarbij af en toe met een spatel om het **gehakt** in kleinere stukjes op te breken. Halveer intussen de **paprika's**, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grote stukken.



2. Groenten snijden

Snijdt intussen de **bleekselderij** in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in ringetjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Hak het **chilipepertje** zonder pitjes in dunne ringetjes, gebruik max. de **helft van het pepertje** als je niet van pittig houdt. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Houd **steeltjes** en **blaadjes** van elkaar gescheiden.



5. Roerbakken

Voeg de **bleekselderij**, **paprika**, **gehakte koriandersteeltjes** en de **helft van de bosuiringen** aan de pan met **gehakt** toe. Bak 2-3min op middelhoog vuur al roerend mee. Giet dan **2/3e van de sojasaus** en **4-5el ananassap** erbij. Laat 1-2min inkoken en breng op smaak met peper en zout.



3. Ananas bakken

Verhit 1tl plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Vang bij het afgieten van de **ananas** het **sap** op, stapel de **ananasschijven** op elkaar en snijd in stukjes. Bak de **ananasstukjes** met de **chilipeper** en een snuf zout totdat het **fruit** begint te verkleuren. Neem uit de pan en zet opzij tot stap 6.



6. Ananas toevoegen

Roer de **chili-ananas** door de **roerbak** en warm 1-2min op. Serveer de **roerbak** met de **rijst**. Bestrooi met de **korianderblaadjes** en de **rest van de bosuiringen**.