

# MARLEY SPOON



## Pittige gehaktroerbak

met spinazie en Thaise basilicum



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Geef gerust toe: je hebt niet elke dag de tijd om 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 varkensgehakt en Thaise basilicum ben je aan het juiste adres. Geloof ons, jouw gerecht is zó klaar.

## Wat je van ons krijgt

- 300g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 sjalotje
- 1 vers chilipepertje
- 2 rode paprika's
- 1x varkensgehakt
- 1 limoen
- 2 zakjes sojasaus <sup>1,6</sup>
- 2 zakjes teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 20g verse Thaise basilicum
- 1x spinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- maatbeker
- grote wok of koekenpan
- middelgrote 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 743kcal, vet 32.2g, koolhydraten 75.7g, eiwit 33.0g



1. Rijst koken

Breng 600ml 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 afgedekt rusten.



4. Saus maken

Halveer 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 75ml water 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 de **knoflook** en het **sjalotje** fijn. Halveer het **chilipepertje**, verwijder de zaadlijsten en hak het **pepertje** fijn (gebruik hem niet als je niet van pittig houdt). Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd ze in dunne reepjes



5. Groenten toevoegen

Zet het vuur onder de gehaktpan middelhoog en voeg het **sjalotje** toe, bak 1min mee. Doe dan de **knoflook**, **gehakte Thaise basilicum** en **chilipeper** naar smaak erbij. Was de **spinazie** grondig, voeg de **blaadjes** handje voor handje toe en bak roerend tot ze zijn geslonken. Voeg dan de **paprika** en de **saus** toe, roer door en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. 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 geblakerd is. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij. Bak dan het **gehakt** in de wok of pan op middelhoog vuur in 3-5min rul.



6. 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.