



Supersnel V4: Thais garnalenpannetje

met nasigroenten en jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Deze Thaise stoof zit bomvol smaak! Je mengt tamarindepasta met misopasta en vissaus en voegt het toe aan sappige garnalen. Samen met de geplette cherrytomaten zorgt dit voor een smeuge saus vol met smaak en geur. Je maakt er jasmijnrijst met lekker veel groenten bij en je bestrooit alles met Thaise basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 250g verse nasigroenten
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje tamarindepasta
- 20ml vissaus ⁴
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 250g cherrytomaten
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 603kcal, vet 18.1g, koolhydraten 86.1g, eiwit 24.1g



1. Groenten bakken

Breng 325ml water aan de kook in een waterkoker. Was de **rijst** grondig in een zeef. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **nasigroenten** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** en het gekookte water toe, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook 10-12min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Garnalen bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **Koreaanse chilipasta** ca. 30sec, voeg dan de **garnalen** toe en roerbak ze 30sec-1min. De **garnalen** moeten nog niet gaar zijn. Schep ze uit de pan en zet opzij. Bewaar de pan.



4. Saus maken

Meng de **tamarindepasta** met de **vissaus**, **misopasta** en 2el water.



5. Tomaten pletten

Verhit de **koekenpan** uit stap 3 op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** 5-6min. Plet de **tomaatjes** met een spatel tot het **sap** eruit komt. Voeg de **saus** toe aan de pan en bak al roerende ca. 2min op hoog vuur, tot de **saus** een beetje ingedikt is. Voeg de **garnalen** toe en verhit ze ca. 30sec tot ze gaar zijn.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**. Breng de **groenterijst** op smaak met zout en verdeel over borden. Serveer de **garnalen met de saus** er bovenop en bestrooi met de **Thaise basilicum**.