

MARLEY SPOON



V2: Vietnamese garnalenstoof

met wortelsalade en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Het is geen geheim: garnalen zijn een populair ingrediënt in keukens over de hele wereld! Vandaag verrijken ze een Vietnamees stoofpotje met tomaten. Erbij luchtige basmatirijst en een knapperige wortelsalade. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 blikje tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse koriander
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 23.9g, koolhydraten 110.1g, eiwit 29.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Wortelsalade maken

Hak ondertussen de **pinda's** grof. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng ca. $\frac{1}{4}$ van de **koriander** met de **pinda's** en de **wortel**.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Snijd de **tomaten** in partjes. Pers de **limoen** uit. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **gerasppte wortel** met het **limoensap**, 1tl suiker en een snuf zout.



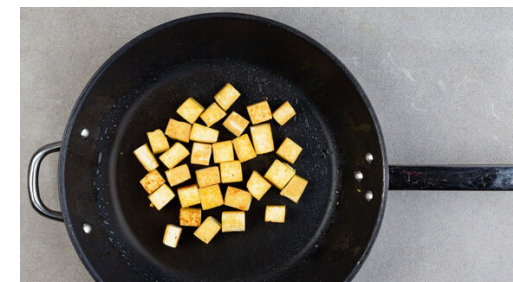
5. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze droog.



3. Stoof maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **knoflook** en **tomatenpuree** ca. 30sec. Voeg de **tomaten** met het **wit van de bosui** toe en bak nog ca. 2min. Voeg 100ml water met de **sojasaus**, 1el (bruine) suiker en een snuf peper toe en roer door. Leg een deksel op de pan en stoof ca. 10min op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Garnalen bakken

Verhit een tweede koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom gaar en roer ze dan door de **stoof**. Serveer de **stoof** met de **rijst** en de **wortelsalade**. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **rest van de koriander**.