



Groente-tijgergarnalenroerbak

met oestersaus en geurige rijst



ca. 20min



2 personen

In onze testkeuken stond iedereen versteld van het smakelijke eindresultaat van deze roerbak. Je zou immers zeggen dat het op hoog vuur bakken van de garnalen al genoeg is om ze een stevige bite te geven. Je maakt ze echter nog beter door ze in een dun laagje maizena te wentelen. Deze coating is zó licht dat het vlees mals blijft en het krachtige gember-knoflookaroma erin kan trekken.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode paprika
- 1 verse chilipeper
- 150g basmatirijst
- 1 zakje maizena
- 1x tijgergarnalen ²
- 1x taugé
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 29.6g, koolhydraten 83.3g, eiwit 35.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Snijd de **bosui** in ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil en hak de **gember** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Houd je van pittig? Halveer en snijd dan de **chilipeper** in dunne ringen.



4. Garnalen frituren

Vul een grote koekenpan of wok met een 2-3cm hoge laag plantaardige olie. Verhit de pan op hoog vuur. Steek een houten lepel in de olie: als er bubbeltjes ontstaan, is de olie heet genoeg. Bak de **garnalen** 2-3min tot ze roze zijn. Schep ze op een stuk keukenpapier om uit te laten lekken.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan kokend water toe. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min gaar. Neem dan de pan van het vuur en zet de **rijst** afgedekt opzij tot aan het serveren.



5. Roerbakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **gember**, **knoflook** en **chilipeper** naar wens 1min. Voeg de **broccoli** en **3/4e van de bosui** toe en roerbak 3min. Voeg de **paprika** en **taugé** toe en roerbak nog 2min. Voeg de **oestersaus** en 100ml water aan de pan toe en zet het vuur laag. Breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen voorbereiden

Doe de **maizena** met 1/2tl peper en snuf zout in een kom. Dep de **garnalen** evt. droog en wentel ze in de **maizena**.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **garnalen** aan de **roerbak** toe en warm in 1min op. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui**.