



Groente-tijgergarnalenroerbak

met teriyakisaus en basmatirijst



ca. 30min



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
- 200g basmatirijst
- 1 zakje maizena
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- schuimspaan
- maatbeker
- zeef
- keukenpapier

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 865kcal, vet 31.6g, koolhydraten 110.0g, eiwit 31.4g



1. Groenten snijden

Breng 400ml 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. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen.



4. Garnalen frituren

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met een 2cm hoge laag plantaardige olie. Steek een houten lepel in de olie: de olie is heet genoeg als er bubbeltjes ontstaan. Frituur de **garnalen** 2-3min tot ze roze zijn. Schep ze op een stuk keukenpapier om uit te laten lekken. Verwijder de olie uit de pan, op ca. 1el na.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe 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.



5. Groenten roerbakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **gember**, **knoflook** en **chilipeper** naar wens ca. 1min. Voeg de **broccoli** en **3/4e van de bosui** toe en roerbak 3min. Voeg de **paprika** toe en roerbak nog 2min. Voeg de **teriyakisaus**, **sojasaus** en 100-150ml water 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. Spoel de **garnalen** in een zeef, dep ze droog en wentel ze door de **maizena**.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **garnalen** aan de **roerbak** toe en warm in ca. 1min op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui**.