

DINNERLY



Currysoep met runderreepjes met zachte rijst en verse groente



ca. 20min



2 personen

Vlees en groente met gele curry op rijst is een echte klassieker uit de Zuidoost-Aziatische keuken. We presenteren deze aromatische combinatie vandaag als een verwarmende currysoep. En we maken het je gemakkelijk middels voorgesneden groentemix en runderreepjes. Zo hoef je alleen een keukenmes tevoorschijn te halen voor de limoen waarmee je dit gerecht aftopt. Slurpen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1x runderreepjes
- 1 pakje gele currypasta
- 250g verse nasigroente
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

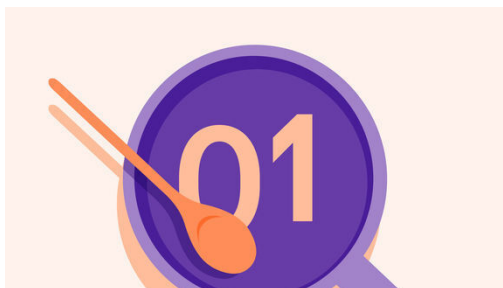
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

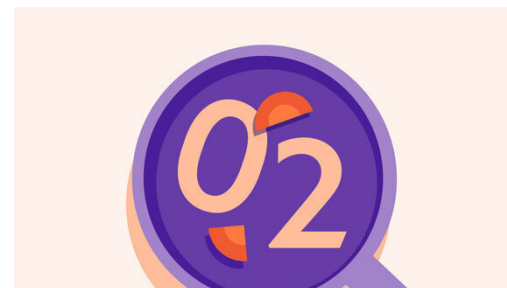
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 620kcal, vet 20.0g, koolhydraten 72.9g, eiwit 37.1g



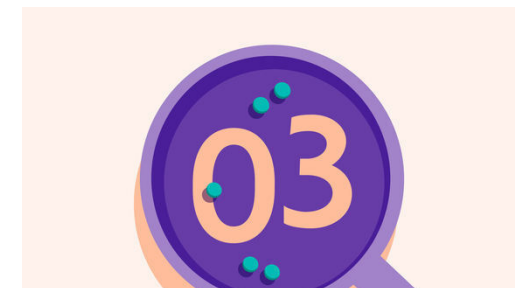
1. Vlees kruiden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Meng het **vlees** met **1tl currypasta** en zet opzij.



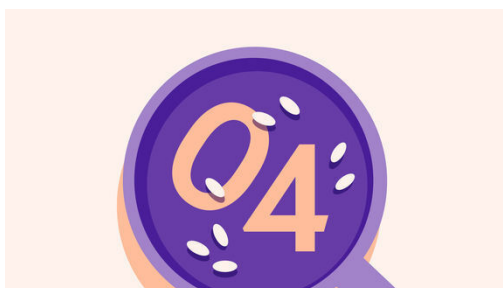
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



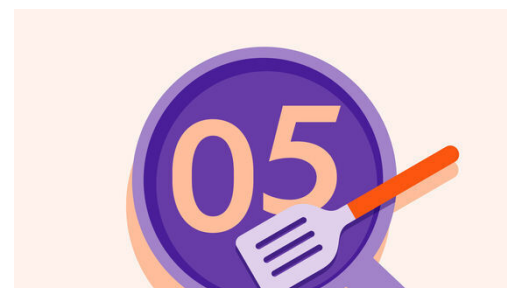
3. Vlees en groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min rondom gaar, neem uit de pan en zet opzij. Voeg de **groentemix**, de **rest van de currypasta** en ½tl suiker toe aan de pan en bak ca. 2min.



4. Soep koken

Zet het vuur middelhoog, voeg 800ml water en ½tl zout toe en laat de **soep** afgedekt 10-12min koken (zie ook **stap 6**). Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes.



5. Afmaken en serveren

Roer het **vlees** door de **soep** en neem de pan van het vuur. Breng de **soep** verder op smaak met de **limoenrasp**, het **limoensap** en peper en zout. Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen, giet de **soep** over de **rijst** en garneer met de **limoenpartjes**.



6. Fris of heet?

Je kan de Zuidoost-Aziatische flair van de soep nog verder versterken door verse kruiden zoals koriander of Thaise basilicum als garnering te gebruiken. Hou je van pittig? Voeg dan in stap 4 enkele chilivlokken toe aan de soep en laten ze meekoken.