



Thais paddenstoelenpannetje

met citroengras op kokosrijst



ca. 30min



2 personen

Vanavond maken we een uitstapje naar de veganistische Thaise keuken. Luchtige sushirijst vormt de basis en de oesterzwammen en wortels zorgen voor de bite. Maar de echte ster van vanavond is de mix van smaken: van citroengras en limoen tot kokosmelk en sojasaus tot verse munt, pinda's en chilivlokken - er is van alles om de harten van fijnproevers sneller te laten kloppen!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 200ml kokosmelk
- 1 wortel
- 250g oesterzwammen
- 1 stengel citroengras
- 1 sjalotje
- 10g verse munt
- 1 limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje chilivlokken
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

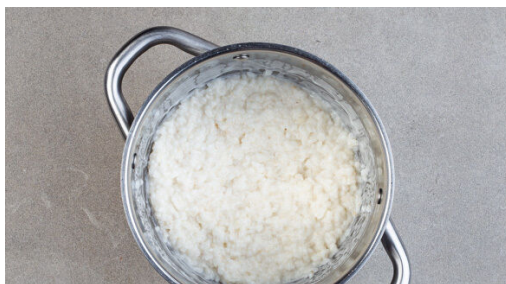
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 32.8g, koolhydraten 106.5g, eiwit 18.5g



1. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Breng in een kleine kookpan de **kokosmelk** en 200ml water met een snuf zout aan de kook. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Zet het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** 10-12min, tot het vocht is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt nog ca. 5min rusten.



4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de bovenste 3cm van de **citroengras**, snijd de **rest van de citroengras** in dunne schijfjes. Halveer, pel en snijd de **sjalot** in fijne reepjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



2. Groenten kruiden

Schil of schrob de **wortel**, snijd doormidden en dan in dunne staafjes. Scheur de **oesterzwammen** in hapklare stukjes en meng met de **wortel**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper.



5. Saus opwarmen

Doe het **limoensap**, de **sojasaus**, de **chilivlokken naar smaak** en de **citroengras** met 1tl suiker in de koekenpan. Verwarm de **saus** ca. 1min op middelhoog vuur. Neem de pan van het vuur.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur en roerbak de **wortel** en **oesterzwammen** in 5-8min goudbruin en gaar. Werk evt. in twee porties zodat de pan niet te vol is. Schep de **groenten** uit de pan en laat ze afkoelen. Houd de pan.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **wortel**, de **oesterzwammen** en de **sjalot** toe aan de pan en meng met de **saus**. Hak de **pinda's** grof. Verdeel de **kokosrijst** over borden en serveer met de **groenten**. Bestrooi naar wens met de **limoenrasp**, de **munt** en de **pinda's**.