



Aziatische groenteroerbak

met tijgergarnalen en geurige rijst



20-30min



2 personen

In onze testkeuken stond iedereen versteld van het smakelijke eindresultaat van deze vlugge groenteroerbak. 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 maïzena 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

- oestersaus ^{1,6,14}
- verse chilipeper
- broccoli
- taugé
- rode paprika
- knoflook
- basmatirijst
- verse gember
- maizena
- tijgergarnalen ²
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Of doe 1 garnaal in de olie. De olie is heet genoeg als de gepaneerde garnaal gelijk begint te bruisen.

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 water met 1/2tl zout in een middelgrote 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. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in repen. Houd je van pittig? Halveer en snijd dan de **chilipeper** in dunne ringen.



4. Garnalen frituren

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en vul deze met een 2-3cm hoge laag plantaardige olie. Steek een houten lepel in de olie: als bubbeltjes ontstaan is de olie heet genoeg (**zie kooktip, links**). Bak de **tijgergarnalen** 2-3min tot ze roze zijn. Schep ze uit de pan en leg ze op een stuk keukenpapier om uit te laten lekken.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, doe de 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 intussen 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **gember**, **chilipeper** naar wens en de **knoflook** 1min. Voeg de **broccoli** en **3/4e van de bosui** toe en roerbak 3min. Voeg de **paprika** en **taugé** toe en bak 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. Laat de **tijgergarnalen** evt. uitlekken en dep ze iets droog met een stuk keukenpapier. Wentel de **garnalen** in de **maizena**.



6. Roerbak afmaken

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