



Supersnel: garnalenroerbak met broccoli

met gember, teriyakisaus en basmatirijst



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 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

- 1 grote broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paprika
- 1 rode chilipeper
- 200g basmatirijst
- 1 zakje maizena
- 1x garnalen (ontdood)²
- 50ml teriyakisaus^{1,6}
- 25ml sojasaus^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 866kcal, vet 32.3g, koolhydraten 107.3g, eiwit 31.3g



1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **broccoli** in roosjes en snijd de **stronk** in plakjes. Snijd de **bosui** in dunne 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, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



4. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met een 2cm hoge laag plantaardige olie. De olie is heet genoeg als er bubbeltjes ontstaan wanneer je er een houten lepel in steekt. Bak de **garnalen** 2-3min tot ze roze zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat op een stuk keukenpapier uitlekken. 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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **knoflook**, de **gember** en **chilipeper** ca. 1min. Voeg de **broccoli** en $\frac{3}{4}$ van de **bosui** toe en roerbak ca. 3min. Voeg de **paprika** toe en roerbak nog 2min. Blus af met de **teriyakisaus**, **sojasaus** en 100-150ml water en breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen voorbereiden

Doe de **maizena** met een flinke snuf peper en een snuf zout in een kom. Spoel de **garnalen** in een zeef, dep ze droog en wentel ze door de **maizena**.



6. Garnalen toevoegen

Zet het vuur lager en voeg de **garnalen** aan de **roerbak** toe en warm in ca. 1min op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **rijst** met de **groente-garnalenroerbak** en bestrooi met de **rest van de bosui**.