



Vietnamese stoof met garnalen

met wortelsalade en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Deze Vietnamese stoof heet officieel *đậu hũ sốt chua ngọt*. Het is een zoetzure tomatenstoof met tofu die geroemd wordt door zijn eenvoud en smaak. Onze variant is net zo makkelijk en snel als het origineel, maar je vervangt de tofu door heerlijke garnalen en serveert het op luchtige basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,4}
- 25g gezouten pinda's ²
- 10g verse koriander
- 1x garnalen (ontdood) ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (2), schaaldieren (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 785kcal, vet 23.9g, koolhydraten 110.1g, eiwit 29.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg 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.



2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Snijd de **tomaten** in partjes. Pers de **limoen** uit. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **gerasppte wortel** met het **limoensap**, 1tl suiker en een snuf zout.



3. Stoof bereiden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **knoflook** en **tomatenpuree** ca. 30sec. Voeg de **tomaten** met het **wit van de bosui** toe en bak nog ca. 2min. Voeg 100ml water met de **sojasaus**, 1el (bruine) suiker en een snuf peper toe en roer door. Leg een deksel op de pan en stoof ca. 10min op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



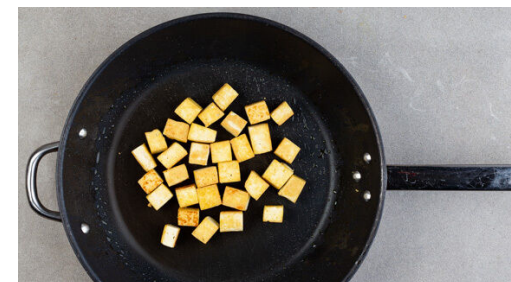
4. Wortelsalade bereiden

Hak de **pinda's** grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng ca. **¼ van de koriander** met de **pinda's** en de **wortel**.



5. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



6. Garnalen bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom gaar en voeg dan toe aan de **stoof**. Serveer de **stoof** met de **rijst** en de **wortelsalade**. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **rest van de koriander**.