



Garnalenroerbak met broccoli

met gember, teriyakisaus en rijst



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 broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paprika
- 1 chilipeper
- 1 zakje maizena
- 1x garnalen (ontdood) ¹
- 50ml teriyakisaus ^{2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1x voorgedaarde witte rijst

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- 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.

Kooktip

Verwijder de zaadlijsten van de chilipeper als je het minder pittig wilt.

Allergenen

Schaaldieren (1), Gluten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 637kcal, vet 32.1g, koolhydraten 59.3g, eiwit 25.1g



1. Groente snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, de **stronk** in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd in plakjes. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen (**zie kooktip**).



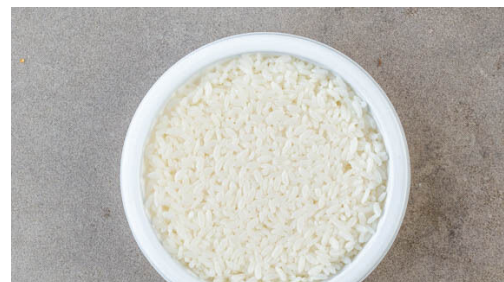
4. Groente bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **knoflook**, de **gember** en **chilipeper** ca. 1min. Voeg de **broccoli** en **3/4 van de bosui** toe en roerbak ca. 3min. Voeg dan 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.



2. Garnalen voorbereiden

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



5. Rijst opwarmen

Open het deksel van de **rijstbeker** tot aan de stippellijn en verwarm de **rijst** 2min in de magnetron. **Tip:** als je geen magnetron hebt, kun je de **gesloten rijstbeker** ca. 10min in een pan met kokend water verwarmen.



3. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met een laagje plantaardige olie van 2cm hoog. De olie is heet genoeg als er bubbeltjes ontstaan wanneer je er een houten lepel in steekt. Bak de **garnalen** in 2-3min roze. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op een stuk keukenpapier. Verwijder de olie uit de pan, op ca. 1 el na.



6. Garnalen toevoegen

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