



Pittig Thais stoofpannetje met garnalen

met groente en jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Deze Thaise stoof zit bomvol smaak! Je mengt limoensap met misopasta en vissaus en voegt het toe aan de garnalen, die opgebakken worden met Koreaanse chilipasta. Samen met de geplette cherrytomaten zorgt dit voor een smeuge saus vol met smaak, geur en pit. Je maakt er jasmijnrijst met lekker veel groente bij en je bestrooit alles met Thaise basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 250g verse nasigroente
- 1x garnalen (ontdood) ¹
- 25g Koreaanse chilipasta ^{3,4}
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ²
- 25g misopasta ^{3,4}
- 250g cherrytomaten
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

Gochujang – de Koreaanse chilipasta – kan flink scherp zijn. Als er kinderen mee-eten is het aan te raden in stap 3 iets minder te gebruiken en evt. op het bord naar smaak extra toe te voegen.

Allergenen

Schaaldieren (1), Vis (2), Gluten (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 576kcal, vet 17.4g, koolhydraten 79.5g, eiwit 25.0g



1. Groente bakken

Breng 325ml water aan de kook in een waterkoker. Was de **rijst** grondig in een zeef. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **nasigroente** toe met een flinke snuf zout en roerbak ca. 2min.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** met het gekookte water toe aan de **groente**. Leg een deksel op de pan en kook 10-12min op laag vuur, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



3. Garnalen bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **chilipasta** ca. 30sec (zie ook de **kooktip**, links). Voeg dan de **garnalen** toe en roerbak ze 30sec-1min – de **garnalen** moeten nog niet gaar zijn. Schep ze uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Saus maken

Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit. **Tip:** om er zoveel mogelijk **sap** uit te krijgen kun je de **limoen** eerst stevig over het aanrecht rollen – zo komt er meer **sap** los. Meng het **limoensap** met de **vissaus**, de **misopasta** en 2el water. Proef of je extra **limoensap** uit de tweede helft wil gebruiken.



5. Stoofpannetje afmaken

Verwarm de koekenpan uit stap 3 op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak 5-6min, tot ze openbarsten. Plet de **tomaatjes** dan met een spatel zodat het **sap** eruit loopt. Voeg de **saus** toe aan de pan en bak al roerende ca. 2min op hoog vuur, tot de **saus** licht ingedikt is. Schep de **garnalen** erdoor en verwarm ca. 30sec, tot ze gaar zijn.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**. Kruid de **groenterijst** naar smaak met zout en verdeel over borden. Serveer de **garnalen met de saus** erbovenop en bestrooi met de **Thaise basilicum**.