



Snelle roerbak met runderreepjes

met sperziebonen op kokos-jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Deze roerbak is misschien snel klaar, hij zit wel boordevol smaak. De jasmijnrijst wordt op smaak gebracht met kokosrasp, die je eerst goudbruin roostert. Knapperige groenten, mals rundvlees en smaakmakers als sojasaus, limoen en een scherp Thais chilipepertje zorgen voor de rest.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 200g sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 1 rood chilipepertje
- 1 teen knoflook
- 1x runderreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 10g witte sesam ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

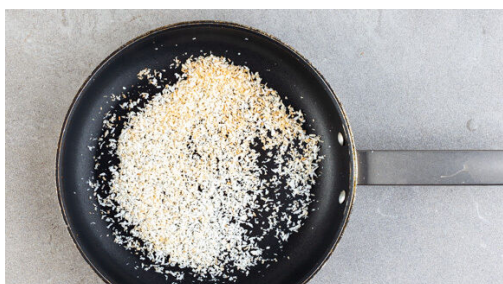
Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 27.2g, koolhydraten 96.3g, eiwit 33.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Dop en halveer de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Kokos roosteren

Rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin in een grote droge koekenpan. Schep op een bord en laat afkoelen.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe 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.



5. Bonen & vlees braden

Verhit de gebruikte pan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **sperziebonen** 5-7min en voeg dan de **runderreepjes** en de **helft van de sesam** toe. Roer, voeg de **helft van de sojasaus of meer** toe en bak nog 2-3min, tot het **vlees** en de **bonen** gaar zijn. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Paprika inleggen

Meng de **paprika** met **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**, **1/2tl suiker** en een snuf zout. Zet opzij. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **chilipeper** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Dep de **runderreepjes** droog en meng ze met **chilipeper naar wens**, de **knoflook** 1el olie en een snuf zout.



6. Afmaken & serveren

Schep de **kokosrasp** door de **rijst**. Serveer de **kokosrijst** met de **roerbak** en de **ingelegde paprika**. Bestrooi met de **rest van de sesam**.