



Roerbak met runderreepjes en kokos

met paprika, pinda's en limoen



ca. 25min



2 personen

Wist je dat paprika bijna drie keer zoveel vitamine C bevat als sinaasappels? Het is dus de perfecte groente om in de wintermaanden in je gerechten te verwerken. Dit keer met een snelle roerbak van rundvlees, kokos en limoen. Erbij geurige basmatirijst en pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1x runderreepjes
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 200ml kokosmelk
- 25g gezouten pinda's⁵
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 43.1g, koolhydraten 76.3g, eiwit 38.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 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.



4. Kokospasta maken

Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Doe de **knoflook**, **gember**, het **limoensap**, de **helft van de kokosmelk** en een snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad.



2. Runderreepjes bakken

Snijd de **paprika** in reepjes en de **tomaten** in partjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Bak de **runderreepjes** ca. 1min met een snuf zout. Schep ze uit de pan en zet de pan terug op hoog vuur.



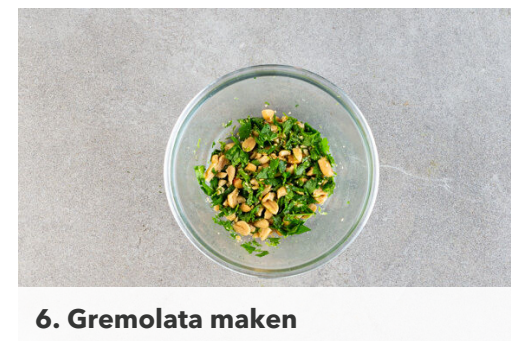
5. Roerbak afmaken

Voeg de **kokospasta** toe aan de pan en bak ca. 4min. Voeg de **runderreepjes** weer toe en bak 1-2min mee. Zet het vuur uit en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Groenten bakken

Voeg de **paprika** met een snuf zout toe en bak ca. 5min. Voeg de **tomaten** toe en bak nog ca. 2min.



6. Gremolata maken

Hak de **pinda's** grof. Hak de **koriander** zonder harde stelen grof. Mix de **pinda's**, **koriander** en **limoenrasp** tot een **gremolata**. Serveer de **kokosroerbak** op de **rijst** en bestrooi met de **gremolata**.