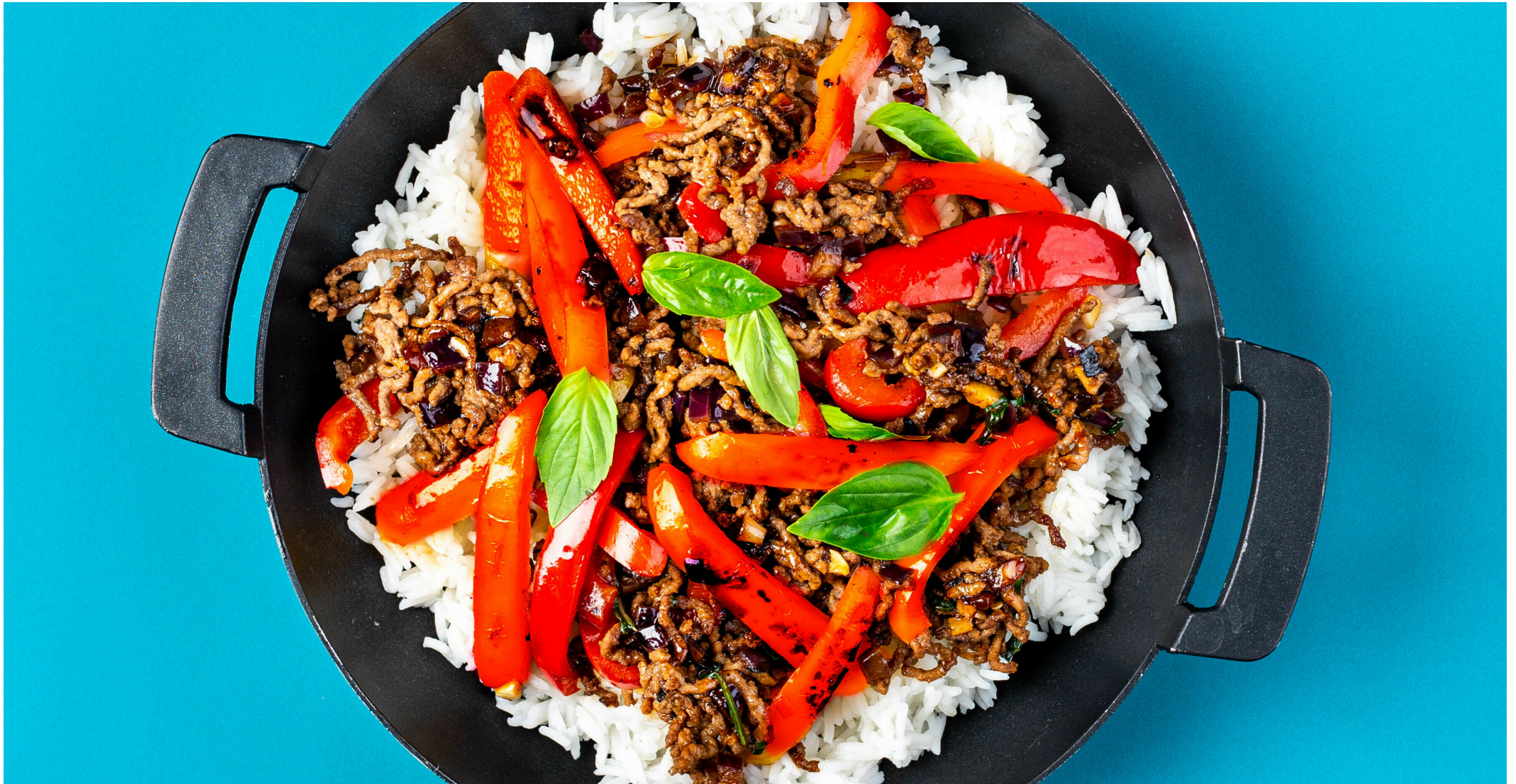


DINNERLY



Thais gehaktpannetje met teriyakisaus op basmatirijst met paprika



ca. 25min



2 personen

Warm, kleurrijk, gezellig, voedzaam, snel. Al deze eigenschappen komen bij elkaar in dit gehaktpannetje met rijst, geïnspireerd door de Thaise keuken. Daarom gebruiken we vandaag ook Thaise basilicum, die een heel andere smaak heeft dan de basilicum die we uit Italiaanse gerechten kennen. Het gehakt kruiden we ook nog met teriyakisaus – het is een echt smaakfestijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 10g verse Thaise basilicum
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 200g varkensgehakt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 584kcal, vet 18.9g, koolhydraten 74.5g, eiwit 27.3g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt nog ca. 5min staan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Pel en snipper de **ui** grof. Snij de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snij ze in dunne reepjes. Snij $\frac{3}{4}$ van de **Thaise basilicum** grof en meng met de **teriyakisaus**, 2el (rijst)azijn en 3el water. Hou de rest van de **basilicum** apart voor het garneren.



3. Groenten en vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en **ui** 4-5min. Schep de **groenten** uit de pan en zet opzij. Voeg het **gehakt** toe aan de pan, haal het met een spatel goed uit elkaar en bak in 3-4min goudbruin.



4. Gehaktpannetje maken

Voeg de knoflook toe aan de pan en bak 30sec. Voeg de **paprika** en **ui** weer toe en roer de **teriyakisaus** door de pan. Laat ca. 1min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Serveer de **roerbak** met de **rijst** en garneer met de **rest van de Thaise basilicum**.



6. Citrus, overal citrus!

In de Zuidoost-Aziatische keuken worden allerlei vormen van zuur gebruikt. Azijn is populair, maar citrusvruchten zoals citroen en limoen ook. Voor een ander, fris element kun je de azijn in dit gerecht vervangen door limoen- of citroensap. Proef, en voeg evt. nog wat meer toe. Zuurder is lekkerder!