



Supersnel V2: roerbak met bio-rundvlees

met sperziebonen op kokos-jasmijnrijst



ca. 20min



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 biologisch rundvlees en smaakmakers als sojasaus, limoen en een scherp Thais chilipepertje zorgen voor de rest.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 rode paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise rode chilipeper
- 1 teen knoflook
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 zakje zwarte 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

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 713kcal, vet 28.8g, koolhydraten 76.3g, eiwit 37.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



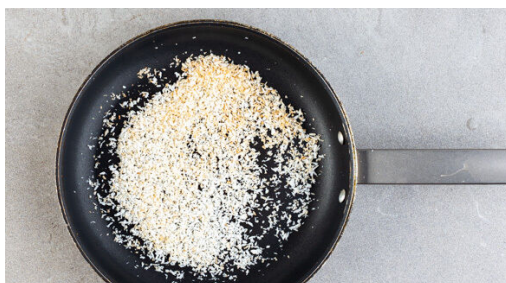
2. Rijst koken

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.



3. Paprika inleggen

Meng de **paprika** met **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**, $\frac{1}{2}$ tl 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 plantaardige olie en een snuf zout.



4. Kokos roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin. Schep op een bord en laat afkoelen. **Let op:** de **kokosrasp** kan snel verbranden.



5. Bonen & vlees braden

Verhit de gebruikte pan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **sperziebonen** 8min 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.



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**.