



V2: Maleisisch biologisch gehaktpannetje

met tamarinde-pindasaus en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Deze Maleisische gehaktschotel zit boordevol smaak! Je maakt eerst je eigen kruidenpasta van limoengras, knoflook, Indonesische kruiden en tamarinde, en daar bak je het biologische gehakt in rul. Vervolgens draai je nog een snelle pindasaus in elkaar met de rest van de tamarinde. Je serveert het geheel op geurige jasmijnrijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 bosui
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 1 zakje tamarindepasta
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 paprika
- 1 komkommer
- 25g gezouten pinda's⁵
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Hou je van pittig? Voeg dan voor het puren van de kruidenpasta wat chilipoeder of verse chilipeper toe aan de (maat)beker.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1087kcal, vet 59.6g, koolhydraten 101.3g, eiwit 36.6g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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 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.



2. Kruidenpasta maken

Snijdt de **bosui** in 3-4 grove stukken. Kneus het **citroengras** met de platte kant van je mes, verwijder het buitenste blad en hak grof. Pel en hak de **knoflook** grof. Doe de **knoflook**, **bosui**, het **citroengras**, de **Indonesische kruidenmix**, de **helft van de tamarinde**, 2el plantaardige olie en 1tl zout in een hoge (maat)beker. Pureer tot een grove **kruidenpasta**.



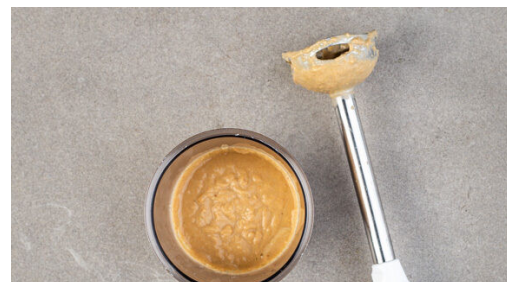
3. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kruidenpasta** ca. 1min en voeg het **gehakt** toe. Bak in 6-8min bruin en rul onder voortdurend roeren. Bewaar de maatbeker.



4. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijdt de **paprika** in dunne reepjes. Voeg toe aan het **gehakt** en bak de **paprika** in 3-4min zacht. Leg de **komkommer** op een snijplank en kneus met een zware pan of vleesklopper tot de schil breekt en de **komkommer** in grove stukken uiteenvalt. Snijdt dan in hapklare blokjes.



5. Pindasaus maken

Doe de **pinda's** in de gebruikte maatbeker met de **rest van de tamarinde**, 1tl suiker, 1el plantaardige olie en 2-3el water. Pureer glad en voeg evt. wat extra water toe als je de **sous** te dik vindt. Breng op smaak met peper, zout en suiker.



6. Spinazie toevoegen

Neem de **gehaktpan** van het vuur, voeg de **spinazie** toe en laat slinken. Voeg de **helft van de pindasaus** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en serveer het **gehakt** bovenop. Geef de **komkommer** erbij en besprenkel het geheel met de **rest van de pindasaus**.