



Thais stoofofpannetje

met varkensgehakt en jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Deze Thaise stoof zit bomvol smaak! Je mengt limoensap met misopasta en vissaus en voegt het toe aan het knapperig gebakken varkensgehakt. Samen met de geplette cherrytomaten zorgt dit voor een smeuge saus vol met smaak en geur. Je maakt er jasmijnrijst met lekker veel groente bij en je bestrooit alles met Thaise basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 250g verse nasigroente
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,3}
- 250g varkensgehakt
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ¹
- 25g misopasta ^{2,3}
- 250g cherrytomaten
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

vis (1), gluten (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 29.6g, koolhydraten 104.7g, eiwit 36.0g



1. Groente bakken

Breng 425ml water aan de kook in een waterkoker. Was de **rijst** grondig in een zeef. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **nasigroente** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** en het gekookte water toe, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook 10-12min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Gehakt rul bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **Koreaanse chilipasta** ca. 30sec, voeg dan het **gehakt** toe en bak het in ca. 4min bruin en rul.



4. Saus maken

Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit. Meng het **limoensap** met de **vissaus**, **misopasta** en 2el water. **Tip:** als je wilt kun je ook meer **limoensap** gebruiken.



5. Stoofpannetje afmaken

Voeg de **cherrytomaten** toe aan het **gehakt** in de koekenpan en laat 5-6min meegaren, tot ze openbarsten. Plet de **tomaatjes** dan met een spatel, tot het **sap** vrijkomt. Voeg de **saus** toe aan de pan en bak het geheel al roerende ca. 2min op hoog vuur, tot de **saus** licht ingedikt is.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**. Breng de **groenterijst** op smaak met zout en verdeel over borden. Serveer het **gehakt met de saus** er bovenop en bestrooi met de **Thaise basilicum**.