



Snelle Thaise roerbak met bio-rundergehakt

met spinazie en basmatirijst



ca. 20min



2 personen

Laten we eerlijk zijn: je hebt niet elke dag tijd (of zin!) om uren in de keuken te staan. Soms wil je gewoon snel een gerecht op tafel zetten dat alle belangrijke elementen bevat: veel smaak, een goede portie groente en voldoende koolhydraten. En als het even kan, mag het best een beetje pit hebben. Bij deze roerbak met rul biologische rundergehakt en Thaise basilicum ben je aan het juiste adres.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 Thaise chilipeper
- 250g biologisch rundergehakt
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,2}
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 30.2g, koolhydraten 95.3g, eiwit 35.9g



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



4. Saus maken

Pluk de **basilicumblaadjes**. Hak ca. $\frac{3}{4}$ van de **blaadjes** fijn en houd de rest apart voor de garnering. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng **1el limoensap** met de **sojasaus**, 3el water en $\frac{1}{2}$ tl (bruine) suiker.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en snijd de **ui** en de **knoflook** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en hak fijn. **Tip:** verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt hebben.



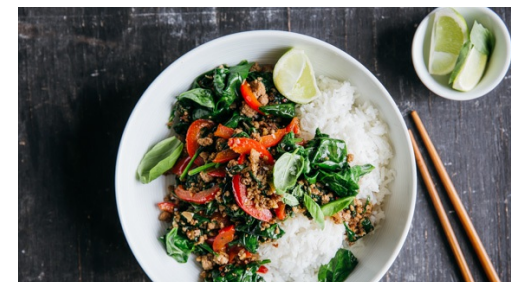
5. Roerbak afmaken

Voeg de **ui** toe aan het **gehakt** en bak ca. 1min mee. Voeg de **knoflook**, de **chilipeper** naar smaak en de **gehakte basilicum** toe en roer door. Schep dan hand voor hand de **spinazie** door het **gehakt** tot de **blaadjes** geslonken zijn. Voeg de **paprikareepjes** en de **sous** toe en breng het geheel kort aan de kook.



3. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **paprika** 2-3min. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij. Doe het **gehakt** in de pan en bak in 3-5min rul.



6. Afmaken en serveren

Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout en serveer met de **rijst**. Bestrooi met de **basilicumblaadjes** en geef de **limoenpartjes** erbij.