



Pittig Thais stoofpannetje met rundergehakt

met groente 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 rundergehakt, dat opgebakken wordt met Koreaanse chilipasta. Samen met de geplette cherrytomaten zorgt dit voor een smeuge saus vol met smaak, geur en pit. Je maakt er jasmijnrijst met lekker veel groente bij en je bestrooit alles met Thaise basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 250g verse nasigroente
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,3}
- 250g rundergehakt
- 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.

Kooktip

Gochujang – de Koreaanse chilipasta – kan flink scherp zijn. Als er kinderen mee-eten is het aan te raden in stap 3 iets minder te gebruiken en evt. op het bord naar smaak extra toe te voegen.

Allergenen

Vis (1), Gluten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 37.6g, koolhydraten 77.3g, eiwit 34.5g



1. Groente bakken

Breng 325ml 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** toe met een flinke snuf zout en roerbak ca. 2min.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** met het gekookte water toe aan de **groente**. Leg een deksel op de pan en kook 10-12min op laag vuur, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



3. Gehakt rul bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **chilipasta** ca. 30sec (zie ook de **kooktip**, links). Voeg dan het **gehakt** toe en roerbak het in ca. 4min bruin en rul – breek het **gehakt** hierbij met een spatel in kleinere stukjes.



4. Saus maken

Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit. **Tip:** om er zoveel mogelijk **sap** uit te krijgen kun je de **limoen** eerst stevig over het aanrecht rollen – zo komt er meer **sap** los. Meng het **limoensap** met de **vissaus**, de **misopasta** en 2el water. Proef of je extra **limoensap** uit de tweede helft wil gebruiken.



5. Stoofpannetje afmaken

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



6. Afmaken & serveren

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**. Kruid de **groenterijst** naar smaak met zout en verdeel over borden. Serveer het **gehakt met de saus** erbovenop en bestrooi met de **Thaise basilicum**.