



Vlotte Thaise gehaktsalade

met sperziebonen en sushirijst



ca. 20min



2 personen

In de Laotiaanse keuken staat deze gehaktsalade bekend als 'larb' en wordt hij doorgaans gemaakt van gehakt, vissaus, limoen, loeihete chilipepers, munt en gepofte rijst. Aan deze Thaise variant voegen wij ook een goede handvol smaakmakers toe, zoals zoete chilisaus en citroengras toe. De salade smaakt daardoor zoet en pittig en heeft een aangenaam zuurtje. Snel, lekker en bomvol smaak!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1x sperziebonen
- 1 sjalotje
- 1 vers chilipepertje
- 1 wortel
- 1 stengel citroengras
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x varkensgehakt
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 limoen
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- keukenrasp
- grote koekenpan of wok

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

Kooktip

Van het overige citroengras kun je een heerlijke thee maken. Kneus het overgebleven citroengras met een mes en laat het een paar minuten in heet water trekken.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 873kcal, vet 32.1g, koolhydraten 109.1g, eiwit 33.5g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-13min op laag vuur gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Halveer, pel en snijd het **sjalotje** in dunne, halve ringen. Verwijd evt. pitjes en hak het **chilipepertje** grof. Rasp de **wortel** grof. Verwijder de buitenste bladeren van het **citroengras** en hak het **binnenste** fijn (**zie tip, links**).



3. Gehakt bakken

Doe 150ml water en het **bouillonpoeder** in een grote koekenpan of wok en breng de **bouillon** aan de kook. Voeg dan het **gehakt** en de **sperziebonen** toe en stoof 5-6min op matig vuur totdat het **vlees** bruin en rul is.



4. Smaakmakers toevoegen

Voeg het **sjalotje**, **citroengras** en de **chilipeper** naar wens toe en stoof nog 3-5min totdat bijna al de **bouillon** is opgenomen en de **sperziebonen** beetgaar zijn.



5. Salade maken

Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **wortelrasp** met **1tl limoenrasp**, **1el limoensap**, **1-2tl chilisaus** en 1el plantaardige olie. Roer **1/3e van de kruiden** erdoor en breng de **salade** op smaak met zout.



6. Gerecht afmaken

Voeg de **rest van de zoete chilisaus** en **verse kruiden** aan het **gehakt** toe en bak 1min mee. Proef en breng op smaak met zout. Serveer de **rijst** met de **gehaktsalade** en **wortelsla** bovenop.