



Pittige gehaktroerbak

met spinazie en Thaise basilicum



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 groenten en voldoende koolhydraten. En als het even kan, mag het best een beetje pit hebben. Bij deze roerbak met rul varkensgehakt en Thaise basilicum ben je aan het juiste adres.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 sjalotje
- 1 verse chilipeper
- 1 rode paprika
- 1x varkensgehakt
- 1 limoen
- 3 sachets sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje mirin
- 10g verse Thaise basilicum
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 32.5g, koolhydraten 76.9g, eiwit 34.1g



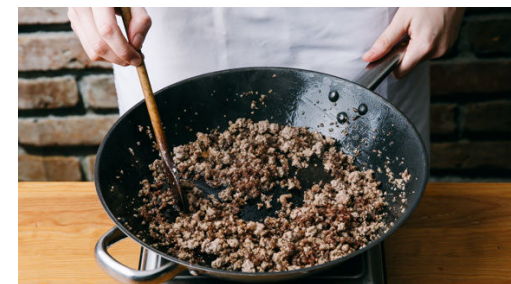
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat ca. 5min rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** en het **sjalotje** fijn. Hak de **chilipeper** fijn (gebruik geen **peper** als je niet van pittig houdt of verwijder de zaadlijsten voor een mildere smaak). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen.



3. Wokken

Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **paprika** toe en roerbak 2-3min totdat het velletje begint te blakeren. Schep de **paprika** uit de pan en zet opzij. Doe het **gehakt** in de wok of pan en bak in 3-4min rul en bruin.



4. Saus maken

Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** boven een kommetje uit. Voeg er 1-2tl suiker (bij voorkeur bruine suiker), de **sojasaus**, **helft van de mirin** en 3el water aan toe en roer door. Voeg meer **mirin** naar wens toe of bewaar het voor een ander recept. Hak **3/4e van de Thaise basilicumblaadjes** grof en bewaar de **overige blaadjes** voor stap 6.



5. Groenten toevoegen

Draai het vuur onder de pan met **gehakt** middelhoog. Voeg het **sjalotje** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **knoflook**, en **gehakte basilicum** toe. Voeg **chilipeper** naar smaak toe. Roer de **spinazie** door het **gehakt** en wacht tot de blaadjes zijn geslonken. Voeg dan de **paprika** en de **sous** toe, schep om en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. zout.



6. Serveren

Schep de **rijst** op, verdeel de **roerbak** erover en bestrooi met de **rest van de basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.