



Vlotte Thaise gehaktsalade

met sperziebonen en sushirijst



ca. 20min



2 personen

In Azië wordt veel gekookt met varkensgehakt. Deze salade, die in Laos 'larb' genoemd wordt, bestaat uit varkensgehakt, vissaus, limoen, loeihete chilipepers, munt en gepofte rijst. Wij voegen nog een goede handvol smaakmakers toe, zoals zoete chilisaus en citroengras. De salade is daardoor zoet en pittig en heeft een aangenaam zuurtje.

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

- plantaardige olie
- zout

Kookgerei

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

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** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe en breng opnieuw aan de kook. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-13min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



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.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze in de breedte 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**).



5. Salade maken

Hak de **verse kruidenblaadjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **wortelrasp** met **1tl limoenrasp**, **1el limoensap**, **1-2tl chilisaus** en 1el olie. Roer **1/3e van de kruiden** erdoor en breng de **salade** op smaak met zout.



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.



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.