



Snelle Thaise roerbak van rundergehakt

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

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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 700kcal, vet 27.9g, koolhydraten 80.3g, eiwit 33.9g



1. Basmatirijst 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.



4. Saus maken

Pluk de **basilicumblaadjes**. Hak **3/4e** fijn en houd de **rest** apart ter garnering. Pers **1 limoenhelft** boven een kommetje uit en roer de **sojasaus** met 1-2tl suiker (lieftst bruin) en 3el water door het **sap**. Snijd de **andere limoenhelft** in partjes.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Pel en hak het **sjalotje** en de **knoflook** fijn. Verwijder evt. zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn.



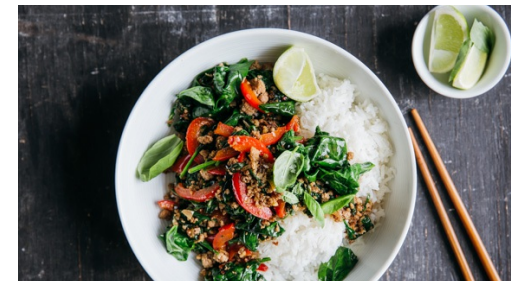
5. Roerbak afmaken

Voeg het **sjalotje** aan de gehaktpan toe en bak 1min mee. Voeg de **knoflook**, **chilipeper** naar smaak en de **gehakte basilicum** toe er roer door. Roer de **spinazie** hand voor hand door het **gehakt** tot de blaadjes zijn geslonken. Voeg dan de **paprika** en de **saus** toe, schep om en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. zout.



3. Gehakt rul bakken

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.



6. Serveren

Serveer de **roerbak** met de **rijst**, garneer met de **basilicumblaadjes** en geef de **limoenpartjes** erbij.