



Snelle roerbak met runderreepjes

en sperziebonen op kokos-jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Deze roerbak is misschien snel klaar, hij zit wel boordevol smaak. De jasmijnrijst wordt op smaak gebracht met kokosrasp, die je eerst goudbruin roostert. Knapperige groenten, mals rundvlees en smaakmakers als sojasaus, limoen en een scherp Thaise chilipepertje zorgen voor de rest.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 1 vers chilipepertje
- 1 teen knoflook
- 1x runderreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

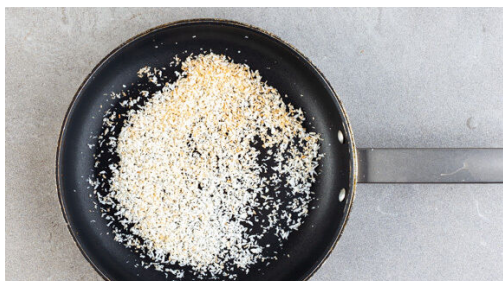
Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 19.9g, koolhydraten 101.2g, eiwit 33.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Dop en halveer de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Kokos roosteren

Rooster de **kokosrasp** in een grote droge koekenpan in 1-2min goudbruin. Let op, de **kokos** kan snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



2. Rijst koken

Spoel de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Bonen en vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1-2el olie. Bak de **sperziebonen** 5-7min en voeg het **vlees** en de **helft van de sesam** toe. Blus af met de **sojasaus** en bak nog 2-3min, tot **vlees** en de **bonen** gaar zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika inleggen

Hussel de **paprika** om met **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**, 1/2tl suiker en een snuf zout. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak het **pepertje** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Dep het **vlees** droog en hussel om met de **knoflook**, **chilipeper naar wens**, 1el plantaardige olie en een snuf zout.



6. Serveren

Roer de **kokosrasp** door de **rijst**. Verdeel de **kokosrijst** en **roerbak** over de borden en serveer met de **paprika** en de **rest van de sesam**.