



Lichtpittige runderreepjes

met broccoli en kokosrijst



30-40min



2 personen

Deze snelle en voedzame maaltijd is perfect voor een doordeweekse dag waarop je tijd, noch zin hebt. Want laten we eerlijk zijn, die dagen hebben we allemaal wel eens. Als je dan toch een smakelijke en gezonde pan met eten op tafel weet te krijgen, is de voldoening natuurlijk extra groot. Laat iemand anders na afloop de afwas doen en duik zelf de bank op.

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 pakje kokosmelk
- 1 stukje verse gember
- 1x broccoli
- 1x runderreepjes
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote pan 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

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 42.5g, koolhydraten 111.0g, eiwit 45.5g



1. Ingrediënten snijden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel en hak het **sjalotje** en de **knoflook** fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** ook fijn.



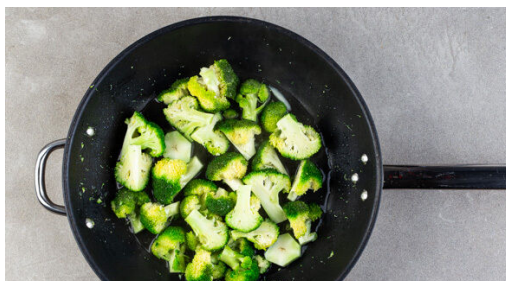
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook 5min. Giet af en laat uitlekken. Breng de **kokosmelk** in de gebruikte kookpan aan de kook. Voeg de **rijst** met een snuf zout toe, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 8-10min beetgaar en laat tot het serveren afgedekt rusten.



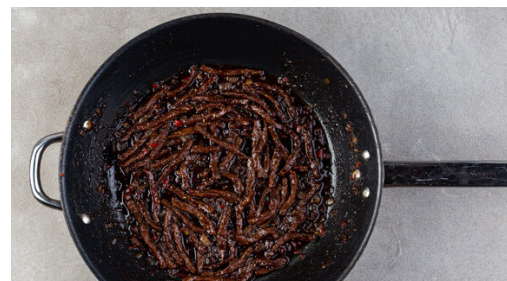
3. Gember snijden

Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



4. Broccoli stoven

Snijd hapklare **roosjes** van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **broccoli** met 150ml heet water en een snuf zout toe. Breng aan de kook en stoof de **broccoli** afgedekt in 3-5min beetgaar.



5. Gehakt bakken

Verhit 1el olie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **sjalotje**, de **helft van de knoflook** en **chilipeper naar smaak** 2-3min. Roer het **komijnpoeder** erdoor en voeg dan de **runderreepjes** toe. Bak 1-2min tot ze bijna gaar zijn en voeg dan de **ketjap manis** toe. Schep om en breng op smaak met peper en zout.



6. Broccoli afmaken

Haal de deksel van de broccolipan en voeg 1el olie, de **gember** en de **rest van de knoflook** toe. Roerbak 2-3min tot het water is verdampt en proef of je nog peper en evt. zout wil toevoegen. Serveer de **kokosrijst** met de **broccoli** en de **runderreepjes**.