



## 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 rundergehakt en Thaise basilicum ben je aan het juiste adres.



### Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 rode paprika
- 1x rundergehakt
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 limoen
- 2 zakjes sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1x babyspinazie

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- bruine 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 685kcal, vet 26.8g, koolhydraten 76.8g, eiwit 33.4g



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.



4. Kruidensaus maken

Hak **3/4e van de basilicumblaadjes** grof en leg de **rest** apart. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Meng **1el limoensap** met de **sojasaus**, 3el water en 1-2tl (bruine)suiker.



2. Groenten snijden

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



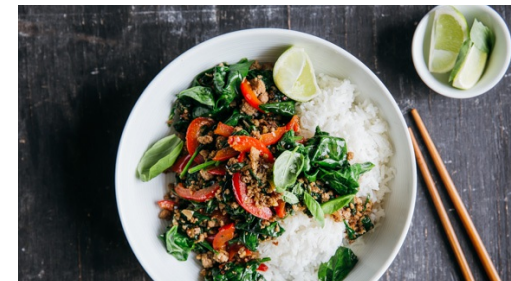
5. Roerbak afmaken

Draai het vuur onder de gehaktpan middelhoog. Voeg de **ui** toe en roerbak 1min. Voeg de **knoflook**, **gehakte basilicum** en **chilipeper naar smaak** toe. Schep 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.



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 pan en bak in 3-5min rul en bruin.



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.