



Laotiaanse salade van varkensgehakt

met sperziebonen en sushirijst



ca. 25min



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

- 150g sushi rijst
- 1x sperziebonen
- 1 sjalotje
- 1 stengel citroengras
- 1 vers chilipeper
- 1 wortel
- 1 zakje groentebouillonpoeder

- 1x varkensgehakt
- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 limoen
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Van de rest van het citroengras kun je thee zetten. Kneus de stengel met je mes en laat 'm trekken in een beker heet water.

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 778kcal, vet 30.8g, koolhydraten 94.2g, eiwit 31.7g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal 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.



2. Groenten snijden

Dop en halveer de **sperziebonen**. Pel, halveer en snijd het **sjalotje** in dunne reepjes. Verwijder de buitenste bladeren en hak het **citroengras** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **chilipeper** als je niet van pittig houdt en hak de **peper** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



3. Gehakt en bonen 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.



4. Sjalotten toevoegen

Voeg het **sjalotje**, **citroengras** en **chilipeper** naar wens toe en stoof nog 3-5min tot vrijwel alle **bouillon** is opgenomen en de **sperziebonen** beetgaar zijn.



5. Wortelsalade maken

Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **wortelrasp** met 1el olie, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**, **1-2tl chilisaus** en **1/3e van de verse kruiden**. Proef of je nog zout wil toevoegen.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **rest van de zoete chilisaus** en **verse kruiden** aan het **gehakt** toe en bak 1min mee. Proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **rijst** met de **gehaktroerbak** en **wortelsla** bovenop.