

DINNERLY



Thais vegan gehaktpannetje met teriyakisaus

met paprika op basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Warm, kleurrijk, gezellig, voedzaam, snel. Al deze eigenschappen komen bij elkaar in dit vegan gehaktpannetje met rijst, geïnspireerd door de Thaise keuken. Daarom gebruiken we vandaag ook Thaise basilicum, die een heel andere smaak heeft dan de basilicum die we uit Italiaanse gerechten kennen. Het vegan gehakt kruiden we ook nog met teriyakisaus – het is een echt smaakfestijn.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 10g verse Thaise basilicum
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}
- 200g vegan gehakt ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 608kcal, vet 17.9g, koolhydraten 82.8g, eiwit 23.2g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Pel en snipper de **ui** grof. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snij $\frac{3}{4}$ van de **Thaise basilicum** grof en meng met de **teriyakisaus**, 2el (rijst)azijn en 3el water. Hou de rest van de **basilicum** apart voor het garneren.



3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en **ui** 4-5min. Neem dan uit de pan en zet opzij. Voeg het **vegan gehakt** toe aan de pan en bak het in 3-4min rul.



4. Vegan pannetje maken

Voeg de knoflook toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Voeg de **paprika** en **ui** weer toe en roer de **teriyakisaus** door de pan. Laat het geheel ca. 1min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Serveer de **roerbak** met de **rijst** en garneer met de **rest van de Thaise basilicum**.



6. Citrus, overal citrus!

In de Zuidoost-Aziatische keuken worden allerlei vormen van zuur gebruikt. Azijn is populair, maar citrusvruchten zoals citroen en limoen ook. Voor een ander, fris element kun je de azijn in dit gerecht daarom prima vervangen door limoen- of citroensap. Proef en voeg evt. nog wat extra toe. Zuurder is lekkerder!