

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Thaise gehaktballetjes met paksoi

Ingrediënten voor 4 personen:

300 g pandanrijst
200 g winterpeen
1 struik paksoi
2 el olijfolie
350 g Hollandse rundergehaktballetjes
100 g boemboe rode curry
200 ml Alpro Soya Cuisine
150 ml kraanwater



Bereiden

Kook de pandanrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer onder-tussen de winterpeen in de lengte en snijd de helften in plakjes. Snijd het blad en de steel van de paksoi in reepjes en bewaar beide apart. Verhit de olie in een wok. Roerbak de gehaktballetjes in 10 min. bruin. Voeg de winter-peen en paksoisteel toe en bak 5 min. mee. Meng de boemboe, cuisine en het water erdoor en verwarm nog 2 min. Schep het paksoiblاد erdoor en verwarm nog 1 min. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de rijst en gehaktballetjes met groenten over 4 kommen.