

Voor Susan: De roerbakrijst die eigenlijk niet kan mislukken (proefrit op aanvraag mogelijk :)

### **Gereedschap:**

- Een wok, het liefst een met een handvat. Anders ovenhandschoenen gebruiken.
- Een spatel/houten lepel/iets anders dat je kan hanteren om je handen niet te verbranden bij het roeren
- Een goed scherp mes (en een wet steen als dat niet het geval is)
- Snijplank
- Magnetron bak voor in de vriezer voor de restjes.

### **Ingrediënten:**

Iets vleesachtigs: kipfiletblokjes, diepgevroren vis gaan prima. Voor 3-4 man is 300gr goed. Tip invriezen en een half uur voor het koken uit de vriezer halen.

<http://www.ah.nl/producten/product/wi47280/ah-kipfiletblokjes> of

<http://www.ah.nl/producten/product/wi792/ah-atlantische-kabeljauwfilet>

Wokgroente: kun je zelf maken door een paprika, ui (wit en/of rood), champignons te halen en te snijden maar bij de appie liggen ze voorgesneden in pakken van 400 gram. Bv:

<http://www.ah.nl/producten/product/wi99028/ah-provencaalse-wokgroente>

Woksaus: sweet & sour is niet al te sterk en een goede eerste keus. Daarna experimenteren met smaken. Half flesje per keer. <https://www.conimex.nl/producten/wokken/>

Wokrijst: ligt bij de appie gewoon in het schap. Basmati is erg lekker. Heel pak (twee doosjes van 150 gram) er in. <http://www.ah.nl/producten/product/wi135615/ah-1-minuut-basmati-rijst>

Olijfolie: Extra vierge, dat voorkomt dat je kids na het eten de toiletten in huize Smit onveilig gaan maken. <http://www.ah.nl/producten/product/wi48897/ah-olijfolie-extra-vierge>

### **Hoe maken we dit eetbaar?**

Pak het vlees, leg het op de snijplank en snij er kleine dobbelsteentjes van. Ongeveer een 1cm in het vierkant is prima. Trek de zak groente open en open de bakjes rijst.

Zet de wok op het vuur (vol gas) en gooi er een plets olijfolie in. Loop naar de kraan, leg je vinger op waar normaal het water uitkomt, en gooi die druppel in de pan. Als de pan vervolgens begint te sissen, is ie op temperatuur.

Gooi de kip/vis/ander vlees er in en bak dit bruin. Goed roeren met de lepel, anders koekt het vast aan de bodem.

Als dit bruin is, half flesje woksaus erbij. Twee minuten goed roeren. Vervolgens de groenten erbij. Blijven roeren, voor ongeveer een minuut of 4. Vervolgens de rijst erbij. Dit komt als een blok uit de bakjes, dus verkrumelen boven de pan helpt. Een minuut of twee goed doorroeren. Vuur uit en dan op een onderzetter op tafel zetten.

Restjes kunnen gewoon in een magnetronbak de vriezer in. Warm maken (lip open maken ;) ) bij 600W ongeveer 6 minuten.