



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kruidige gebakken rijst met spiegelei, cashewnoten en atjar

De rijst wordt op smaak gebracht met verschillende kruiden en specerijen

Atjar wordt veel gebruikt in de Indonesische, Indische en Maleisische keuken en heeft een zure smaak. Volgens de moderne Indonesische spelling wordt het als acar in plaats van atjar geschreven. Atjar dankt zijn zure smaak aan de azijn. Deze atjar bevat groenten zoals wittekool, augurk, ui, wortel en paprika.

25-30 min gemakkelijk

glutenvrij lactosevrij

pittig



Pandanrijst



Ui



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Chinese kool



Tomaat



Currykruiden



Cashewnoten



Koriander



Vrijeiitloop-ei



Atjar

Ingrediënten

	2P	4P
Pandanrijst (g)	170	335
Ui	1	2
Knoflookteen	2	3
Gember (5 cm)	½	1
Rode peper	½	1
Chinese kool	½	1
Tomaat	1	2
Currykruiden (tl)	2	4
Cashewnoten (g) 8) 15)	30	60
Koriander (takjes)	5	9
Vrijewitloop-ei 3)	2	4
Atjar (g) 10) 15)	70	140
Groentebouillon (ml)*	350	700
Zonnebloemolie (el)*	2	3
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 8) Noten

10) Mosterd

15) Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden 618 kcal calorieën | 18 g eiwit | 81 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg de rijst toe en kook de rijst, afgedekt, 12 minuten. Roer daarna de rijstkorrels los en laat afgedekt nagaren.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de Chinese kool in fijne repen en de tomaat klein.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper 3 minuten op laag vuur. Voeg de Chinese kool en currykruiden toe en roerbak 5 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaat toe en roerbak nog 3 minuten.



4 Hak de cashewnoten en koriander fijn. Voeg de rijst en het grootste deel van de cashewnoten toe aan de wok of hapjespan, breng op smaak met peper en zout en roerbak nog 5 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de helft van de koriander toe.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige cashewnoten en koriander. Serveer met het spiegelei en de atjar.



Tip! Het is ook lekker om de rijst wat langer te bakken. Voeg dan voor je de rijst toevoegt extra olie toe aan de wok of hapjespan en bak de rijst met groenten 10 minuten op hoog vuur.