



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2015

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

Kokos-pindarijst met Chinese kool en omelet

Je vult de omelet niet alleen met Chinese kool maar ook met choisam

Dit recept is gebaseerd op een van de populairste recepten van 2014, maar bevat nu bijvoorbeeld ook kokosrasp. Dit wordt gemaakt van het vruchtvlees van de kokosnoot. Voordat de kokosrasp in jouw box belandt wordt het vruchtvlees gewassen, gepasteuriseerd, geraspt en gedroogd.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



vegetarisch



Basmatirijst



Rode peper



Gember



Chinese kool



Choisam



Verse koriander



Pinda's



Vrije-uitloopei



Sojasaus



Kokosrasp

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Chinese kool (g)	150	300	450	600	750	900
Choisam (g)	75	150	225	300	375	425
Verse koriander (takjes)	2	3	4	5	6	7
Pinda's (g) 5 15	20	30	40	50	60	70
Vrije-uitlooperi 3	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (zakje) 1 6	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g) 12 15	10	15	20	25	30	35
Melk*	Scheutje					
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
12) Sulfiet **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan, 2 x wok of hapjespan

Voedingswaarden 741 kcal | 25 g eiwit | 83 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de basmatirijst, afgedekt, 9 - 10 minuten. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper, schil de gember en snijd beide fijn. Snijd de Chinese kool klein. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd klein. Snijd of hak de koriander klein en hak de pinda's grof.

3 Kluts de eieren met een scheutje melk in een kom met peper en zout. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 1 omelet. Haal uit de pan en houd warm tussen 2 borden.



4 Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de helft van de rode peper, de gember, Chinese kool en sojasaus 4 minuten op hoog vuur. Voeg de choisam toe en roerbak nog 2 minuten.

5 Smelt de roomboter in een andere wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de kokosrasp, pinda's en overige rode peper 1 minuut. Voeg de gekookte basmatirijst toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur.



6 Leg op elk bord een omelet, schep de groenten erover en vouw de omelet dubbel. Serveer met de kokos-pindarijst. Garneer het gerecht met de koriander.

Tip! Liever aan de slag met een pannetje minder? Bak dan de omelet in dezelfde wok of hapjespan waarin je de Chinese kool en choisam bakt. Scheelt weer wat afwas!