



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2015

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

Rijst met choisam en mangochutney met een gebakken ei

Een vegetarische nasi met groene groenten en pinda's

Nasi betekent in het Maleisisch en Indonesisch gekookte rijst. Hier bedoelen we vaak als we het over nasi hebben, nasi goreng, wat gebakken rijst is. Wist je dat ze in Indonesië en Maleisië niet alleen 's avonds rijst eten, maar ook als ontbijt? In Maleisië wordt dit nasi lemak genoemd en het wordt geserveerd in een bananenblad.



20-25 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



Broccoli



Knoflookteen



Rode peper



Choisam



Basmatirijst



Sojasaus



Mangochutney



Verse koriander



Pinda's



Vrije-uitloepi

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1 ½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Broccoli (g)	150	250	325	400	525	650
Choisam (g)	125	250	375	500	625	750
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Mangochutney (g) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Verse koriander (takjes)	2	4	6	8	10	12
Pinda's (g) 5) 15)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 754 kcal | 21 g eiwit | 101 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 9 g vezels



1 Breng 400 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de basmatirijst.



2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en snijd de steel klein. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd de rest klein.



3 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de broccoli en 3 el water per persoon toe. Dek de pan af en stoom de broccoli 10 minuten op laag vuur.

4 Kook ondertussen de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Maak een saus van de sojasaus, de helft van de zonnebloemolie, 1 el water per persoon en de helft van de mangochutney. Snijd of hak de koriander fijn en hak de pinda's grof.

6 Voeg de choisam en de saus toe aan de wok of hapjespan en roerbak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rijst toe, bestrooi naar smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

7 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.



8 Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het spiegelei, de overige mangochutney en garneer met de koriander en pinda's.

Tip! Choisam is een Chinese bladgroente. Je kunt zowel de steel als het blad eten. Je hoeft alleen de steelaanzet eraf te snijden.