



AZIATISCHE NASI MET SPINAZIE

Met basmatirijst, mangochutney, spiegelei en pinda's



LA VIEILLE FERME BLANC

Deze witte Rhônewijn is zacht en aromatisch en is de uitgesproken smaken in dit Aziatische fusiongerecht prima de baas.



Mangochutney ✱



Spinazie ✱



Scharrelei ✱



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Sojasaus



Gezouten pinda's

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Chutney komt oorspronkelijk uit India, waar ze van kruidige specerijen en smaken houden. Een chutney is een mengsel van ingedikt fruit, uien, azijn, suiker, kruiden en specerijen. De mangochutney maakt dit gerecht lekker zoet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische nasi met spinazie**.



1 RIJST KOKEN

Breng 250 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de basmatirijst. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



3 BAKKEN

Meng in een kom de **sojasaus**, de helft van de zonnebloemolie, 1 el water per persoon en de helft van de **mangochutney**. Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **spinazie** toe, draai het vuur middelhoog en roerbak 3 minuten tot het grootste deel van het vocht is verdampt.



4 ROERBAKKEN

Voeg de **rijst** toe en roerbak 3 minuten. Voeg vervolgens de saus toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 EI BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 **ei** per persoon.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Mangochutney (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Scharrelei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's 5) 22) (g)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	3
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2684 / 642	436 / 104
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,5
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	22,4	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 **Een culinaire vraag tijdens het koken?** Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017



★ TIP

Let jij op jouw calorie-inname? Kook dan maar 60 – 70 gram basmatirijst per persoon en gebruik iets minder pinda's en mangochutney.