



# Aziatische roerbakgroenten met cashewnoten

Geserveerd met gebakken rijst en een spiegelei



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Gezouten cashewnoten



Peen \*



Sperziebonen \*



Knoflookteen



Verse gember



Bosui \*



Limoen



Vrije-uitloepi \*



Sojasaus

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen **5** dagen

You serve the stir-fry vegetables with fried rice and cashew nuts. The cashew nuts provide for a crunchy texture and are also packed full of protein and healthy fat. You won't shy away from making your own sauce today, with Asian seasoning such as soy sauce, ginger and sesame seeds you effortlessly put a very tasty dish on the table.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische roerbakgroenten met cashewnoten**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna als het nodig is af en laat volgens de tip afkoelen ★.

★**TIP:** Spreid de rijst na het koken uit over een snijplank of bord zodat de rijstkorrels goed droog stomen en afkoelen, anders plakken de korrels tijdens het bakken aan elkaar en wordt de rijst niet knapperig.



### 4 SNIJDEN EN EI BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de verse **gember** en snijd of rasp fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten en bewaar apart. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



### 2 SESAM ROOSTEREN EN HAKKEN

Verhit ondertussen een hapjespan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Hak ondertussen de **cashewnoten** grof.

★★**TIP:** Het is niet erg als de groenten donkere plekje krijgen, dat geeft juist veel smaak.



### 5 RIJST BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en bak 1 minuut. Schep de **rijst** erbij en bak de **rijst** 2 – 3 minuten mee. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de gebakken groenten, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak nog 1 minuut. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.



### 3 GROENTEN BAKKEN

Snijd de **peen** in kleine blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **peen** en **sperziebonen** al roerend 15 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn ★★. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Het is niet erg als de groenten afkoelen.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de kommen. Serveer met het **spiegelei** en garneer met de **cashewnoten**, de **sesamzaadjes** en het groene gedeelte van de **bosui**. Besprenkel met **limoensap** naar smaak.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Gezouten cashewnoten (g) 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3492 / 835	730 / 175
Vet totaal (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,5
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	7,9	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4


### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).