



Aziatisch rijstgerecht met spiegelei

Met kastanjechampignons, broccoli en cashewnoten



Totaal: **35-40** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Door de kastanjechampignons heel te laten komt de smaak nog beter tot zijn recht. Met Aziatische smaakmakers als gember en sojasaus maak je in een handomdraai een oosterse zoete saus voor bij de champignons en broccoli.



CASHEWNOTEN

Aan de kasjoeboom, ook wel olifantsluisboom, groeien deze noten onder aan grote schijnvruchten. De schijnvrucht lijkt veel op een appel, maar de cashew is de eigenlijke vrucht, vol gezonde vetten en eiwitten.



Basmatirijst



Broccoli *



Verse gember



Knoflookteen



Sjalot



Kastanjechampignons *



Bladpeterselie *



Sesamzaad



Vrije-uitloopei *



Sojasaus



Ongezoeten cashewnoten

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatisch rijstgerecht met spiegelei**.



1 RIJST KOKEN

Kook ruim water in 2 pannen met deksel – voor de broccoli en de basmatirijst. Kook de **rijst** in de ene pan, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BROCCOLI KOKEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de andere pan. Giet af en spoel onder koud water. De **broccoli** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



3 SNIJDEN

Rasp ondertussen de **gember** fijn ★. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Veeg de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier ★★. Hak de verse **bladpeterselie** grof.



4 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **gember**, de **knoflook** en de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **kastanjechampignons** toe en roerbak 5 – 6 minuten. Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **sesamzaadjes** goudbruin. Haal uit de pan, voeg de olijfolie toe aan de pan en bak 2 **spiegeleieren** per persoon.

★**TIP**: Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt.



5 GROENTEN AFMAKEN

Voeg de **sojasaus** ★★★, honing, **cashewnoten**, **broccoli** en 2 el water per persoon toe aan de **champignons** en draai het vuur middellaag. Bak nog 2 – 3 minuten en schep regelmatig om zodat de groenten goed omhuld worden door de kleverige saus.

★★★**TIP**: Je laat de champignons in dit gerecht heel. Heb je erg grote champignons ontvangen? Dan kun je ze eventueel halveren.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Serveer met de **spiegeleieren**. Bestrooi met het **sesamzaad** en de **bladpeterselie**.

★★★**TIP**: Vind je sojasaus wat sterk van smaak? Voeg dan de helft toe en serveer de rest eventueel aan tafel.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Bladpeterselie (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Vrije-uitlooperi (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Ongezouten cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	499 / 119
Vet totaal (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,1
Koolhydraten (g)	90	11
Waarvan suikers (g)	16,7	2,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,4	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam

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



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).