



WIJNBOX

Masan rosé

Bij dit Indonesische gerecht past deze rosé heel erg goed. De zachte Masan overheerst niet en laat de intense smaken van dit gerecht tot hun recht komen.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2016

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

Indonesische roerbak met snijbonen en sambal telor

Geserveerd met een zoetzure komkommersalade

Sambal telor is een bereiding uit de Indonesische keuken. Het unieke van dit gerecht is dat je gekookte eieren gaat marineren in een pittig sausje, gemaakt van sambal. Door de eieren even in te pakken, trekken de smaken nog beter in. De stukjes pinda geven de eieren een lekkere bite.

bewaar in de koelkast



30-35 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



pittig



vegetarisch



Vrije-uitloepi



Snijbonen



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Honingpinda's



Currykruiden



Komkommer



Noedels



Pindakaas



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitloepi 3)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Honingpinda's (g) 5) 15)	15	30	40	50	60	70
Currykruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Pindakaas (kuipje) 5) 15)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sambal (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Ketjap (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van melk/lactose en noten

Benodigdheden

Steelpan, 3 x kom, vershoudfolie, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 735 kcal | 34 g eiwit | 77 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 6 g vezels



1 Breng de eieren aan de kook in een steelpan met water en kook in 6 – 8 minuten hard. Giet daarna af, laat schrikken onder koud water en pel de eieren.

2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide apart fijn. Verwijder de steel aanzet van de snijbonen en snijd in dunne schuine reepjes van ½ cm.

3 Hak ¼ van de pinda's fijn. Meng de currykruiden met de sambal, gehakte pinda's en 1 tl water per persoon in een kom. Leg per ei een stuk vershoudfolie klaar en verdeel het sambalmengsel over een klein oppervlak. Leg het ei in het midden en vouw de folie er omheen zodat het hele ei bedekt is. Draai de uiteinden dicht.

4 Snijd de komkommer in halve plakken. Meng in een kom de honing met de witte balsamicoazijn en ⅓ van de rode peper. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met peper en zout. Bewaar de komkommersalade in de koelkast.

5 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Kook de noedels, afgedekt, 3 – 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook, gember en overige rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de snijbonen toe en bak, afgedekt, nog 8 minuten.

6 Roer ondertussen in een kom de pindakaas los met de sojasaus, ketjap en 2 el water per persoon. Voeg de noedels en de saus toe aan de snijbonen, zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten. Verdeel de noedels over de borden. Bestrooi met de overige honingpinda's en serveer met kwartjes ei en de komkommersalade.

