



# INDONESISCHE SMOOR TERONG

Met rijst, ei, zoete tomaat en zachte aubergine



## CITROENGRAS

Citroengras of sereh is een spriet van de *Cymbopogon citratus*. Het smaakt fris en geurig naar citroen. Onmisbaar in de Indonesische keuken.



Ui



Knoflook



Aubergine



Tomaat



Gember



Zilverviesrijst



Vrije-uitlopei



Tomatenpassata



Citroengras



Harissa ✨



Verse koriander ✨

- Totaal: **40-45** min. Discovery
- Gemakkelijk Veggie
- Eet binnen **5** dagen Lactosevrij
- Glutenvrij

Deze vegetarische Indonesische smoor is pittig en zoet. De aubergine stoof je zacht in de tomatensaus. Het gekookte eitje en de verse koriander geven het gerecht een frisse smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Indonesische smoor terong**.



## 1 VOORBEREIDING

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst en het ei. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Schil de **gember** en snijd de **gember** fijn. Was het **ei** grondig.



## 2 KOKEN

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste 6 minuten het **ei** mee. Giet daarna af, laat het **ei** schrikken onder koud water en laat de **rijst** met deksel nagaren.



## 3 AUBERGINE BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **aubergine**, **tomaat** en **gember** toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.



## 4 SMOREN

Voeg vervolgens de **tomatenpassata**, de **citroengras**, **harissa** en ketjap toe en smoor de **groenten**, afgedekt, 12 - 14 minuten op middellaag vuur.



## 5 EI PELLEN

Snijd ondertussen de **koriander** fijn. Pel het **ei** en snijd in kwarten. Breng de smoor op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de smoor en **rijst** over de borden. Serveer met het **ei** en garneer met de **koriander**.

## \*WEETJE

Indonesische terong wordt oorspronkelijk ook gemaakt met petehbonen. Een peulvrucht die in de volksmond vaak stinkboon wordt genoemd. Ook in veel andere Indonesische sambals en sajoers kom je deze boon tegen. Voor ons is hij helaas lastig te verkrijgen.

## ★TIP

Kan jij de petehbonen wel makkelijk vinden? Voeg ze dan toe wanneer je de ui en knoflook bakt. Volg verder de rest van het recept.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	100	200	300	400	500	600
Citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Ketjap* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2591 / 619	352 / 84
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,5
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,7	0,2


## ALLERGENEN

3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017

