



WIJNBOX

Sedosa tinto
Een gerecht met een spannende combinatie van smaken. Daar schenken wij het liefst een soepele rode wijn bij.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

Maak een foto van je gerechten deel deze via:
De mooiste foto krijgt een verrassing!



Knoflookrijst met rettich, peen en gezouten cashewnoten

Met knapperige salade en een roerei

Knoflookrijst, net even wat anders. Hierdoor komen de geuren en later de smaken vrij. Deze smaak combineert goed met de rettich-peenmix. We hebben alvast de rettich in dunne sliertjes gesneden!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Spinazie



Peen-rettichmix



Vrije-uitlooperi



Knoflookteen



Cashewnoten



Gember



Basmatirijst



Currykruiden

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Peen-rettichmix (g) 23)	75	150	225	300	375	450
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	1½	2	2½	3	3½
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren **8)** Noten
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** (andere) noten en **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, Saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 654 kcal | 29 g eiwit | 64 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 7 g vezels



1 Breng 175 ml water per persoon aan de kook voor de rijst. Snijd of pers de knoflook fijn. Hak de cashewnoten grof. Schil de gember en snijd fijn. Scheur de spinazie klein.



2 Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de knoflook 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de rijst toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg het kokende water toe en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.



3 Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng ondertussen 1/3 peen-rettichmix met de witte wijnazijn in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.

4 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de gember, de rest van de peen-rettichmix en de currykruiden 1 minuut op middelhoog vuur, voeg 25 ml water per persoon toe en bak afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer regelmatig om. Voeg halverwege de spinazie toe (doe dit eventueel in delen) en breng op smaak met peper en zout.

5 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak al roerende van het ei een roerei. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de rijst en groenten over de borden en garneer met het roerei en de cashewnoten. Serveer met de rettichsalade.



Tip! Wil je geen koude salade bij dit gerecht serveren? Bak dan alles mee met de rijst.