



KOKOSRIJST MET PINDASAUS EN GESMOORDE GROENTEN

Met spiegelei en geroosterde pinda's



Totaal: **30-35** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Van een romige pindasaus tot knapperig geroosterde pinda's - dit is een gerecht voor de echte pindaliefhebber. Wil jij weten waar de pinda's in jouw box vandaan komen? Lees alles over ons bezoek aan notenman Jan Gotjé op onze blog. De pindasaus in dit gerecht is makkelijk en snel, je mengt de ingrediënten koud en voegt ze op het laatst toe aan het gerecht.



GEMBER

.....
Heb je nog gember over na het maken van dit gerecht? Snij het in plakjes en maak er met kokend water gemberthee van.



Pandanrijst



Kokosrasp



Knoflookteen



Verse gember



Pindakaas



Groentemix



Kerrieipoeder



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Verse koriander



Gezouten pinda's



Vrije-uitloopei

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kokosrijst met pindasaus en gesmoorde groenten**.



1 KOKEN EN SNIJDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel. Voeg de **rijst** en de **kokosrasp** toe en kook samen, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en snijd fijn.



2 SAUS MAKEN

Meng in een kom de **pindakaas** met een vork met de melk, ketjap, sambal en wittewijnazijn tot een dikke saus ★. Bewaar de saus apart.

★ **TIP:** De pindakaas wordt tijdens het mengen eerst klontig, maar als je blijft roeren wordt het vanzelf een dikkere saus. Overige klontjes smelten vanzelf zodra je de saus toevoegt aan het gerecht.



3 BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix**, **knoflook**, **gember**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, het **kerriepoeder** en 1 el water per persoon toe. Bak, afgedekt, 8 – 10 minuten op middelmatig vuur of tot de **groenten** naar wens gaar zijn. Roer regelmatig door.



4 SNIJDEN, HAKKEN EN BAKKEN

Snijd ondertussen de **verse koriander** fijn en voeg de steeltjes van de **koriander** toe aan de wok of hapjespan. Hak de **pinda's** grof. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak twee **spiegeleieren** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5 SAMENVOEGEN

Voeg de **pindasaus** en de helft van de **pinda's** toe aan de groenten en verhit al roerend nog 1 minuut.

✂ **TIP:** Eten er kinderen mee? Wees dan zuinig met de sambal. Houd je juist van pittig? Voeg dan naar smaak meer sambal toe.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Serveer de **groenten** op de **rijst** en garneer met de **korianderblaadjes** en overige **pinda's**. Serveer met de **spiegeleieren**.

🍯 **TIP:** Heb je geen ketjap in huis? Gebruik dan honing als zoete noot in de pindasaus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosrasp (g) ¹⁹ ²² ²⁵	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (kuipje) ⁵ ²²	1	2	3	4	5	6
Groentemix (g) ²³ *	200	400	600	800	1000	1200
Kerriepoeder (tl) ⁹ ¹⁰	1	2	3	4	5	6
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) ¹ ⁶	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes) ²³ *	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g) ⁵ ²² ²⁵	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooperi (st) ³ *	2	4	6	8	10	12
Melk* (el)	3	6	9	12	15	18
Ketjap* (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	2
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3916 / 936	564 / 135
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) 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.



#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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2018

