



Krokant gebakken rijst met spiegelei

Met roerbakgroenten en cashewnoten



SYNERA TINTO

Synera is een soepele, fruitige rode wijn uit Catalonië, gemaakt van tempranillo. Super smakelijk en niet te zwaar bij dit rijstgerecht.



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Gezouten cashewnoten



Peen *



Sperziebonen *



Knoflook



Verse gember



Lente-ui *



Vrije-uitloepi *



Sojasaus

- Totaal: 30-35 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Family
- Veggie
- Lactosevrij

Deze vegetarische schotel met gebakken rijst bestrooi je met een royale hoeveelheid cashewnoten, die niet alleen zorgen voor de nodige knapperigheid, maar ook eiwitten en gezonde vetten bevatten. De sojasaus, de gember en het sesamzaad geven dit gerecht zijn Aziatische smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **krokant gebakken rijst met spiegelei**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SESAM ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Hak de **cashewnoten** grof.



3 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **peen** in kleine blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **peen** al roerend 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sperziebonen** toe en bak al roerend nog 8 – 10 minuten, of totdat de boontjes beetgaar zijn. De groenten mogen best een beetje bruin worden, dat geeft veel smaak. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



5 RIJST BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een andere wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en bak 1 minuut. Voeg de **rijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 – 2 minuten, of tot het geheel krokant en bruin van kleur is. Voeg de gebakken **groenten**, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **lente-ui** toe en bak nog 1 minuut (zie tip). Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de kommen. Serveer met het **spiegelei** en gaarneer met de **cashewnoten**, **sesamzaadjes** en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

★ TIP

Serveer alle lente-ui apart als er mensen meeten die niet van rauwe ui houden.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sesamzaad (g) ¹¹ ¹⁹ ²²	10	20	30	40	50	60
Gezouten cashewnoten (g) ⁵ ⁸ ¹⁹ ²² ²⁵	20	40	60	80	100	120
Peen (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	2	4	6	8	10	12
Vrije-uitlooppe (st) ³ *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) ¹ ⁶	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (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)	3523 / 842	557 / 133
Vet totaal (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,2
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	6,3	1,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

