



NASI MET MANGOCHUTNEY EN SPIEGELEI

Met spinazie en pinda's



LAVILA BLANC

De Indiase basmatirijst combineren we graag met een aromatische witte Lavila. De verse spinazie wordt ondersteund door de frisse tonen in de wijn.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Gezouten pinda's



Sojasaus



Mangochutney *



Spinazie *



Vrije-uitloepi *

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je nasi goreng, wat in het Indonesisch gebakken rijst betekent. Dit gerecht wordt in veel verschillende landen gegeten en kent dan ook minstens zoveel variaties. Deze variant breng je op smaak met mangochutney, sojasaus, rode peper en knoflook.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **nasi met mangochutney en spiegelei**.



1 RIJST KOKEN

Breng 250 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN EN HAKKEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Hak de **gezouten pinda's** grof.



3 SAUS MAKEN

Maak in een kom een saus van de **sojasaus**, de helft van de zonnebloemolie, 1 el water per persoon en de helft van de **mangochutney** (zie tip). Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **spinazie** toe, draai het vuur middelhoog en roerbak ongeveer 3 minuten of tot het grootste deel van het vocht verdampt is.



4 ROERBAKKEN

Voeg de **rijst** toe aan de wok of hapjespan en roerbak 3 minuten. Voeg tenslotte de saus toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 EI BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Kook dan maar 60 – 70 gram basmatirijst per persoon en gebruik de helft van de pinda's en mangochutney.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **spiegelei** en de overige **mangochutney** en garneer met de **pinda's**.

★ TIP

Hou je niet van zoet, of wil je de smaken liever zelf doseren? Meng de mangochutney dan niet door de saus maar serveer deze apart en bepaal tijdens het diner zelf de hoeveelheid. Breng het gerecht dan wel goed op smaak met peper en zout, want de chutney zorgt ook voor meer smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Mangochutney (g) 10) 19) 22) *	60	120	160	240	280	320
Spinazie (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	3
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	554 / 132
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	32,3	5,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	0,9	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 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 41 | 2017

