



Oosterse rijstsalade met paprika

Met mango, gekruide notenmix en een spiegelei



MASAN ROUGE

Bij deze oosterse rijstsalade past een stevige wijn, vandaar dat we kiezen voor deze rode wijn van merlot en grenache, omdat deze ook een stevige smaak heeft.



Scharrelei *



Komkommer *



Basmatirijst



Limoen



Gele paprika



Mango



Oosters gekruide notenmix



Sojasaus

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Vegetarisch

Vandaag bereid je een lauwarme salade met knapperige groenten, een spiegelei, gekruide pinda's en cashewnoten. Je maakt een smaakvolle dressing van onder ander verse limoen en sambal voor een extra pittige smaak. Ben jij een liefhebber van pikant? Voeg dan gerust wat extra sambal toe.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, kom, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **oosterse rijstsalade met paprika**.



1 RIJST KOKEN

Kook 300 ml water per persoon met een snuffje zout in een pan met deksel en kook hierin de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en giet eventueel af. Roer de rijstkorrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



2 DRESSING MAKEN

Was ondertussen de **limoen** grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers de **limoen** uit. Maak in een kom een dressing van de helft van de zonnebloemolie, ½ el **limoensap** per persoon, ½ tl **limoenrasp** per persoon, **honing** en de sambal.



3 GROENTEN SNIJDEN

Snij of schaf de **komkommer** in dunne plakken en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **mango** ook in blokjes. Hak de **notenmix** grof. Meng de **komkommer**, gele **paprika**, **mango** en het grootste deel van de **notenmix** in een saladekom.



4 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **rijst** en de dressing toe aan de saladekom. Breng de **salade** op smaak met extra **limoensap**, peper en eventueel zout.



5 BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak van het **ei** een spiegelei. Voeg halverwege de **sojasaus** toe



6 SERVEREN

Verdeel de rijstsalade over de borden, garneer met de overige **notenmix** en serveer met het sojasaus-spiegelei.

WEETJE

Wist je dat je een zoet-pittige saus kunt maken van mango met rode peper? Pureer dan een ½ mango met ¼ rode peper.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mango (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oosters gekruide notenmix (g) 5) 8) 10) 12)	25	50	75	100	125	150
Scharrelei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloemolie* (el)	2	2	3	3	4	4
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	513 / 123
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 10) Mosterd 12) Sulfiet

SOJASAUUS

INGREDIËNTEN

SOJAsaus (water, SOJA)bonen, TARWE), zout


Voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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 15 | 2017

