

Hello
FRESH

WIJNBOX

Cabriz branco

Cabriz is sappig, soepel en licht kruidig. Een wijn die zich goed kan aanpassen aan de uitgesproken smaken in dit rijstgerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 07
2017



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 gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

De groentemix krijgt er een extra kleurtje bij - de groene paprika.

Rijst met pinda-kokosgroenten en zoetzure radijs

Met gezouten pinda's

Dit gerecht is een mix van zoet, romig en knapperig. De zoetzure radijs, romige kokosmelk en knapperige pinda's gaan goed samen. De pindakaas en de kokosrasp zorgen voor een Indonesisch tintje.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Groentemix



Radijs



Kokosrasp



Pandanrijst



Gember



Kokosmelk



Pindakaas



Gezouten pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosrasp (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Radijs (st)	7	14	21	28	35	42
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Pindakaas (kuipje) 5) 21) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Gezouten pinda's (g) 5) 22)	15	30	45	60	75	90
Witte wijnazijn (el)*	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

5) Pinda's
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **21)** melk/lactose **22)** noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3127 / 747	35	15,8	87	16,1	10	15	0,3
100 g **	492 / 118	6	2,5	14	2,5	2	2	0,0

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna als het nodig is af, roer de kokosrasp door de rijst en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd ondertussen de radijs in plakken. Meng de radijs met de witte wijnazijn en honing in een kom en zet apart.



3 Schil de gember en snijd fijn. Roer 2 el kokosmelk per persoon met de pindakaas los in een kom.



4 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gember en de groentemix 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de overige kokosmelk toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten op middellaag vuur.

5 Voeg het pindakaas-kokosmengsel toe aan de wok of hapjespan met deksel, bak nog 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de kokosrijst en groenten over de borden. Garneer met de gezouten pinda's en de zoetzure radijs.

Tip! Ben je een liefhebber van pittig eten? Voeg dan een ½ theelepel sambal per persoon toe aan de groenten in de wok.