



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
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 via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Rijstkom met knapperige groenten, sesamzaadjes en pinda's

Met avocado en meiraap

Een kleurrijke kom met knapperige meiraap en bijzondere ingrediënten, zoals sesamzaad en ui. Niet gele ui, maar een roze! Geserveerd met romige avocado en knapperige gezouten pinda's.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Groentemix met rode kool



Avocado



Meiraap



Roze ui



Pandanrijst



Sesamzaad



Sojasaus



Gezouten pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roze ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Meiraap (g)	100	200	300	400	500	600
Pandanrijst (g)	65	130	195	335	420	500
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	7	15	20	25	30	35
Groentemix met rode kool (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **5)** Pinda's
6) Soja **11)** Sesam
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, kom,
 wok of hapjespan

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2912 / 689	40	5	65	10,2	11	14	2,2
100 g **	502 / 119	7	0,9	11	1,8	2	2	0,4

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Breng 175 ml water per persoon in een pan met deksel aan de kook voor de rijst. Snijd de roze ui in halve ringen. Schil de meiraap en schaaft of snijd in dunne plakken.



2 Kook de pandanrijst in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur. Giet daarna af en laat iets afkoelen met de deksel op de pan. Hierdoor wordt de rijst extra plakkerig.

3 Meng ondertussen in een kom de roze ui met witte wijnazijn, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



4 Verhit vervolgens een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, 1 minuut. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.

5 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en voeg de groentemix met rode kool en sojasaus toe en roerbak 5 - 6 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.

6 Snijd ondertussen de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd de avocado in plakken.

7 Verdeel de rijst over diepe kommen. Serveer de roze ui, meiraap, gebakken groenten en avocado op de rijst. Garneer met het sesamzaad en de gezouten pinda's.



Tip! Wil je liever zure meiraap? Voeg dan de geschaafde meiraap toe aan de roze ui.