



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 26
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse rijstsalade met paprika, mango en pinda's

Azië op je bord door de smaken van gember, limoen en rode peper

Iedereen is inmiddels wel bekend met gemakkelijke pastasalades, maar ook rijst kan goed gebruikt worden als basis voor een zomerse salade. In deze salade meng je veel groenten met elkaar. De Oosterse dressing maak je van limoen, gember, rode peper en sojasaus.

- 25-30 min
- gemakkelijk
- lactosevrij
- pittig



Zilvervliesrijst



Gember



Rode peper



Limoen



Sojasaus



Komkommer



Rode paprika



Gele cherrytomaten



Mango



Pinda's



Bieslook

Ingrediënten

	2P	4P
Zilvervliesrijst (g)	170	335
Gember (5 cm)	½	1
Rode peper	½	1
Limoen	½	1
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2
Komkommer	½	1
Rode paprika	1	2
Gele cherrytomaten (g)	150	250
Mango	½	1
Pinda's (g) 5) 22)	60	120
Bieslook (sprietjes)	8	16
Zonnebloemolie (el)*	2	4
Honing (tl)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 5) Pinda's

6) Soja 15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigdheden

Pan met deksel, kom, saladekom

Voedingswaarden 702 kcal calorieën | 17 g eiwit | 89 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



1 Kook 300 ml water per persoon met een beetje zout in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 15 – 20 minuten. Giet daarna als het nodig is af, roer de rijstkorrels met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.



2 Schil ondertussen de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Was de limoen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

3 Maak in een kom de dressing van sojasaus, een ½ el limoensap per persoon, een ½ tl limoenrasp per persoon, de rode peper, gember, zonnebloemolie, honing en 1 tl kokend water van de rijst.



4 Snijd of schaf de komkommer in dunne plakken. Snijd de paprika in dunne repen. Snijd de cherrytomaten doormidden en de mango in blokjes. Meng dit in een saladekom.

5 Hak de pinda's grof en snijd de bieslook klein.

6 Voeg de rijst, de dressing, het grootste deel van de pinda's en het grootste deel van de bieslook toe aan de saladekom. Breng de salade op smaak met extra limoensap, peper en zout.



7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige bieslook en pinda's.

Tip! Ook lekker als variatie: vervang de helft van de zonnebloemolie in de dressing door sesamololie.