



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16
2016

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

Nasi van parelgerst met bakbanaan, komkommer en pindasaus

Een traditioneel Indonesisch gerecht

In dit recept gebruik je bakbanaan. Heeft jouw banaan veel bruine plekken? Dat is juist goed! Mocht dat niet zo zijn, dan zou de banaan erg bitter smaken. Als jouw banaan toch nog groen is, kun je hem een dag in een plastic tasje bewaren. Zo rijpt hij sneller en geeft hij die zoete smaak aan dit Indonesische gerecht.



40-45 min



veel handelingen



kindvriendelijk



vegetarisch



Masan (rosé)



Parelgerst



Komkommer



Gesneden wittekool



Komijn



Currykruiden



Bakbanaan



Vrije-uitloepi



Pindakaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Komkommer	½	¾	1	1½	1¾	2
Wittekool (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Bakbanaan	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vrije-uitloepi 3)	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (kuipje) 5) 15)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)*	1½	3	4	5	6	7
Zonnebloemolie (el)*	1½	3	3	3	4½	4½
Ketjap (el)*	2	4	6	8	10	12
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*	Naar smaak					

Voedingswaarden 822 kcal | 25 g eiwit | 111 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 22 g vezels

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **15)** Kan sporen bevatten van noten, selderij en sesam

Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan, wok of hapjespan, koekenpan, wok of hapjespan, koekenpan, steelpan



1 Verwarm de oven voor op 100 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelgerst. Voeg de parelgerst toe en kook, afgedekt, in ongeveer 25 minuten droog. Roer tussendoor een keer over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



2 Meng in een kom de honing met de witte wijnazijn en 1 el water per persoon. Snijd of schaaft de komkommer in dunne linten en meng met de honing en witte wijnazijn in een kom. Bewaar de komkommer in de koelkast. Schep tussendoor 2 keer om.



3 Snijd de wittekool heel fijn. Verhit ½ van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de wittekool met de komijn, currykruiden, de helft van de ketjap, peper en zout 8 - 9 minuten op middelhoog vuur.



4 Snijd ondertussen de bakbanaan in schuine plakken van een ½ cm. Verhit nog ½ van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de bakbanaan 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Haal uit de pan en houd warm in de oven.

5 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak een spiegelei in 2 - 3 minuten.

6 Voeg de parelgerst toe aan de wittekool en bak nog 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.

7 Meng ondertussen in een steelpan de pindakaas met de melk, overige ketjap en peper en zout naar smaak en breng de pindasaus al roerende aan de kook.

8 Verdeel de parelgerst over de borden. Serveer met het spiegelei, bakbanaan, zoetzure komkommer en pindasaus.