



Gebakken rijst met spiegelei en cashewnoten

Met roerbakgroenten en lente-ui



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Gezouten cashewnoten



Peen *



Sperziebonen *



Knoflookteen



Verse gember



Lente-ui *



Scharrelei *



Sojasaus

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Sojasaus, gember en sesamzaad: drie ingrediënten uit de oosterse keuken die van deze gebakken rijst een smaakexplosie maken. De cashewnoten die je over het gerecht strooit zorgen niet alleen voor een lekkere bite, ze zitten ook boordevol eiwitten en gezonde vetten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken rijst met spiegelei en cashewnoten**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SESAM ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Hak de **cashewnoten** grof.



3 SNIJDEN

Snijd de **peen** in kleine blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



4 GROENTEN EN EI BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **peen** al roerend 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sperziebonen** toe en en bak al roerend nog 8 - 10 minuten, of totdat de boontjes beetgaar zijn ★. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



5 RIJST BAKKEN

Veeg de wok of hapjespan schoon met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en bak 1 minuut. Voeg de **rijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 – 2 minuten, of tot het geheel krokant en bruin van kleur is. Voeg de gebakken groenten, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **lente-ui** toe en bak nog 1 minuut. Proef en voeg naar smaak meer **sojasaus** toe.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de kommen. Serveer met het **spiegelei** en garneer met de **cashewnoten**, de **sesamzaadjes** en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

★ **TIP:** De groenten mogen best een beetje bruin worden, dat geeft veel smaak. Een donker plekje hier en daar is dus helemaal niet erg.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Gezouten cashewnoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Peen (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) ★	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) ★	2	4	6	8	10	12
Scharrelei (st) 3) ★	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3669 / 877	574 / 137
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,3
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	6,5	1,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 8) Noten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2018

HelloFRESH