



WIJNBOX

Sedosa Tinto

Dit gerecht vraagt om een zijdezachte rode wijn uit het midden van Spanje. Het is een blend van tempranillo en shiraz.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2016



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!

Kruidige nasi met ovenbloemkool en een zachtgekookt ei

Voor het gemak hebben we de peen al gesneden

Deze variatie op nasi wordt extra speciaal door de bloemkool met komijn te bakken in de oven. Net even wat anders! De ketjap en peen geven een heerlijke zoete tint aan het gerecht. De currykruiden, het korianderzaad en de verse koriander maken het weer extra kruidig en pittig.

bewaar in de koelkast



40-45 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



lactosevrij



Bloemkool



Vrije-uitlooper



Verse koriander



Peen



Komijn



Zilvervliesrijst



Verse gember



Pinda's



Currykruiden

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Pinda's (g) 5) 22)	20	40	60	80	100	120
Peen (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Ketjapsaus (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 5) Pinda's
Kan sporen bevatten van 22) noten en 23) selderij.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 681 kcal | 22 g eiwit | 87 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Verdeel de bloemkoolroosjes over de bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de zonnebloemolie, de komijn en breng op smaak met peper en zout. Bak vervolgens 18 - 20 minuten in de oven.



2 Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst en het ei. Voeg de rijst toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Was het ei en voeg deze (met schaal) in de laatste 4 minuten toe. Giet vervolgens af, laat het ei schrikken en laat de rijst zonder deksel uitstomen.

3 Schil de gember en snijd fijn. Snijd of hak de koriander fijn en hak de pinda's grof.



4 Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de gember 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de peen en currykruiden toe en roerbak 3 - 5 minuten op hoog vuur. Voeg de geroosterde bloemkool, de helft van de verse koriander, de rijst en de ketjap toe en roerbak nog 5 minuten op hoog vuur. Roer regelmatig door.

5 Pel de eieren en verdeel in kwarten. Verdeel de nasi over de borden en serveer met de eieren. Garneer met de gezouten pinda's en overige koriander.



Tip! Heb je een keukenmachine? Hak de bloemkool fijn door steeds op de pulseerknop te drukken.

Wil je tijd besparen? Snijd de bloemkool in kruimels en de steel fijn en voeg op hetzelfde moment als de peen toe.