



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 12  
2016

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

## Indische rijst met varkensreepjes, groenten en zoetzure saus

Op smaak gebracht met kardemom

Je maakt voor dit gerecht heel gemakkelijk zelf een zoetzure saus. De saus bestaat uit rode ui, tomatenpuree, ketjap, witte wijnazijn en suiker. Je brengt de voorgekruidde varkenshaasreepjes en groenten niet alleen op smaak met de saus maar ook met kardemom. Deze specerij heeft een scherpe geur en smaakt naar citroen.



25-30 min



gemakkelijk



kind-  
vriendelijk



lactosevrij



Zilvervuliesrijst



Rode ui



Tomatenpuree



Oosterse groentenmix



Gekruide  
varkenshaasreepjes



Kardemom

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅝	2
Oosterse groentenmix (g) <b>15)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide varkenshaasreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Kardemom (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	3	3	4
Ketjap manis (el)*	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**15)** Kan sporen bevatten van selderij

### Benodigdheden

Pan met deksel, steelpan, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 683 kcal | 32 g eiwit | 99 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 10 g vezels



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



**2** Snipper de rode ui. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een steelpan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg vervolgens de ketjap, bruine suiker, witte wijnazijn en 50 ml water per persoon toe. Bestrooi met peper en zout en breng al roerende aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en bewaar de zoetzure ketjapsaus apart.



**3** Snijd de kastanjechampignons uit de groentenmix in plakken. Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de varkenshaasreepjes 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de Oosterse groentenmix (inclusief de kastanjechampignons) en kardemom toe, bestrooi met peper en zout en roerbak 5 minuten.

**4** Voeg de zoetzure saus toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 5 minuten.

**5** Verdeel de rijst en de groenten en het vlees over de borden.



**Weetje!** De Oosterse groentenmix bevat kastanjechampignons, Chinese kool en gele peen. De hoeveelheid Chinese kool in deze maaltijd bevat ⅓ van de dagelijks aanbevolen hoeveel foliumzuur. Foliumzuur staat ook bekend als vitamine B11. B11 komt voornamelijk voor in groene (blad)groenten en is een vitamine die Nederlanders vaak tekort komen.