



WIJNBOX

Cabriz blanco
De mangochutney zorgt voor een exotische toets in dit gerecht. Deze Cabriz uit Portugal ruikt naar tropisch fruit. Een mooie combinatie met de exotische mango.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30
2016

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

Basmatirijst met amchoi, mangochutney, spiegelei en pinda's

Een geurig Aziatisch nasigerecht

Deze vegetarische nasi wordt extra bijzonder omdat je er amchoi aan toevoegt. Amchoi is een Aziatische bladgroente met een pittige, licht bittere smaak. De amchoi in jouw box komt van Nederlandse bodem. Handig om te roerbakken maar ook lekker rauw. De mangochutney maakt het gerecht lekker zoet. bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



pittig



vegetarisch



Mangochutney



Vrije-uitlooper



Amchoi



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Sojasaus



Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Amchoi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Mangochutney (g) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Pinda's (g) 5) 15)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Peper & zout*						

Naar smaak

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
10) Mosterd **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

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

Voedingswaarden 750 kcal | 23 g eiwit | 95 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 7 g vezels



1 Breng 250 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de basmatirijst. Kook de rijst, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de amchoi, snijd klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Maak in een kom een saus van de sojasaus, de helft van de zonnebloemolie, 1 el water per persoon en de helft van de mangochutney.



3 Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de stelen van de amchoi toe, draai het vuur middelhoog en roerbak 3 minuten.

4 Voeg de rijst toe en roerbak 3 minuten. Voeg tenslotte de saus en groene bladeren van de amchoi toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het spiegelei, de overige mangochutney en garneer met de pinda's.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Kook dan maar 60 of 70 g basmatirijst per persoon en gebruik iets minder pinda's en mangochutney.

De mangochutney is behoorlijk zoet. Ben je niet zo'n zoetekauw? Voeg dan wat minder toe.