



Gebakken rijst met spiegelei en cashewnoten

Met roerbakgroenten



CABRIZ BRANCO

Krokante rijst met roerbakgroenten en cashewnoten is een gerecht dat perfect samengaat met een wat stevigere witte wijn. Deze Portugese wijn is vol van smaak met kruidige elementen.



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Gezouten cashewnoten



Knoflookteen



Gember



Bosui *



Groentemix met peen en sperziebonen *



Vrije-uitloopei *



Sojasaus

Totaal: **25-30** min. Original

Gemakkelijk Quick & Easy

Eet binnen **5** dagen Veggie

Lactosevrij

Deze vegetarische gebakken rijst bestrooi je met een royale hoeveelheid cashewnoten, die niet alleen voor de nodige knapperigheid zorgen, maar ook voor eiwitten en gezonde vetten. Sojasaus, gember en sesamzaad maken dit gerecht echt Aziatisch.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, kom 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 of pers de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **bosui** 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 roerbak de **peen** en **spierziebonen** 8 – 10 minuten, of totdat de **boontjes** beetgaar zijn (zie tip). Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar in een kom. 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 **groentemix**, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak nog 1 minuut (zie tip). 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**, **sesamzaadjes** en het groene gedeelte van de **bosui**.

★ 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
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Groentemix met peen en spierziebonen (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3523 / 842	557 / 133
Vet totaal (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,2
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	6,3	1,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Andere noten 23) Selderij 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 44 | 2017

HelloFRESH