



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2017



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!

Kruiden-amandelrijst met linzen en boerenkool

Met verse munt, koriander en peterselie

Een rijst met bijzondere geuren en smaken van komijnpoeder, verse kruiden en geroosterde amandelen. Je serveert de rijst met een saus gemaakt van tahin, gemalen sesampasta, een veel gebruikt ingrediënt in het Midden-Oosten. Heerlijk met een frisse salade.

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



glutenvrij



Kastanjechampignons

Verse munt, koriander en bladpeterselie

Labne

Gesneden boerenkool

Mesclun

Komijnpoeder



Rode ui

Linzen

Geschaafde amandelen

Zilvervriesrijst

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (takjes) 23)	3	5	8	12	15	18
Verse munt (blaadjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden boerenkool (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23)	40	80	120	160	200	250
Labne (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigheden

Vergiet, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3107 / 742	30	6,2	85	6,3	14	27	0,3
100 g **	444 / 106	4	0,9	12	0,9	2	4	0,0

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng 250 ml water per persoon aan de kook. Snipper de rode ui en snijd de kastanjechampignons in plakken. Snijd of hak de verse kruiden fijn en laat de linzen uitlekken in een vergiet.



2 Verdeel de boerenkool over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met peper en zout. Bak de boerenkool 15 - 20 minuten in de oven.



3 Verhit ondertussen een pan met deksel op hoog vuur en rooster de geschaafde amandelen, zonder olie, in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit vervolgens de olijfolie in dezelfde pan en bak de rode ui en kastanjechampignons 2 minuten op laag vuur. Voeg de rijst en komijnpoeder toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur.



5 Voeg het kokende water toe, breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Haal halverwege de deksel van de pan en giet, zodra het gaar is, af (als het nodig is).

6 Meng ondertussen de mesclun met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn in een saladekom.

7 Voeg de verse kruiden, linzen en het grootste deel van de geschaafde amandelen toe aan de rijst en breng op smaak met peper en zout.

8 Verdeel de boerenkool en kruiden-amandelrijst over de borden. Serveer met de mesclun en labne en garneer met het overige amandelschaafsels.