



WIJNBOX

Lavila blanc
Dit is nu typisch zo'n gerecht waar je het liefst een aromatische, frisse witte wijn bij drinkt!



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

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Kruidige gebakken rijst met spiegelei

Met cashewnoten en atjar

Atjar wordt veel gebruikt in de Indonesische, Indische en Maleisische keuken en heeft een friszure smaak. Volgens de moderne Indonesische spelling wordt het als acar geschreven in plaats van atjar. Deze atjar bevat groenten zoals wittekool, augurk, ui, wortel en paprika.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



lactosevrij



glutenvrij



Chinese kool



Koriander



Scharrelei



Atjar tjamper



Pandanrijst



Ui



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Tomaat



Currykruiden



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chinese kool (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten, ongezouten (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Koriander (takjes) 23)	3	5	7	9	11	13
Scharrelei (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Atjar tjampoer (g) 10) 23)	35	70	105	140	175	210
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren **8)** Noten
10) Mosterd
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2895 / 692	29	5,3	84	9,4	9	19	2,5
100 g **	424 / 101	4	0,8	12	1,4	1	3	0,4

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 175 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de rijst 12 minuten op laag vuur. Roer daarna de rijstkorrels los en laat afgedekt nagaren.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de Chinese kool in fijne repen en de tomaat klein.



3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper 3 minuten op laag vuur. Voeg de Chinese kool en currykruiden toe en roerbak 5 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaat toe en roerbak nog 3 minuten op hoog vuur.

4 Hak de cashewnoten en koriander fijn. Voeg de rijst en het grootste deel van de cashewnoten toe aan de wok of hapjespan, breng op smaak met peper en zout en roerbak nog 5 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de helft van de koriander toe.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige cashewnoten en koriander. Serveer met het spiegelei en de atjar.



Tip! Wil je rijst die extra gebakken is? Voeg dan voor je de rijst toevoegt extra olie toe aan de wok of hapjespan en bak de rijst met groenten 10 minuten op middelhoog vuur.