



WIJNBOX

**Sedosa Blanco**

Oosterse gerechten hebben vaak een intense smaak en vragen om een fruitige wijn met een zoetige afdrank. Deze Sedosa is daarom heel geschikt.



WEEK 38  
2016

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

## Kruidige nasi met groenten, kippendij en spiegelei

### Met zelfgemaakte bloemkoolrijst

De bloemkool in dit gerecht snijd je in kleine kruimels; wij noemen het bloemkoolrijst. Dit geeft niet alleen een heerlijke smaak, maar zorgt ook voor een lichtere structuur dan bij rijst. Handig voor wie niet zo van groente houdt, want deze witte bloemkool is nu volledig verstopt tussen de rijstkorrels.

bewaar in de koelkast

- 30-35 min
- gemakkelijk
- eet binnen 5 dagen
- kindvriendelijk
- glutenvrij



Bloemkool



Kippendijstukjes



Peen (gesneden)



Vrije-uitloepi



Daikon cress



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Verse gember



Komijn



Currykruiden



Vissaus

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Kippendijstukjes (g)	100	200	300	400	500	600
Peen (gesneden) (g) <b>23)</b>	75	150	225	300	375	450
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) <b>4) 9) 12) 19)</b>	5	10	15	20	25	30
Vrije-uitlooperi <b>3)</b>	1	2	3	4	5	6
Daikon cress (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Ketjapsaus (el)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**3)** Eieren **4)** Vis **9)** Selderij  
**12)** Sulfit  
Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's en **23)** selderij.

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

**Voedingswaarden** 722 kcal | 37 g eiwit | 81 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de rijst. Voeg de rijst toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.

**2** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de bloem van de bloemkool tot kruimels en de stam in even kleine stukjes.



**3** Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de kippendijstukjes, knoflook en gember 5 minuten op middelhoog vuur.

**4** Voeg vervolgens de peen, komijn en currykruiden toe en roerbak 3 minuten. Voeg de bloemkool, rijst, vissaus en ketjap toe en roerbak 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan. Bak 1 spiegelei per persoon en breng op smaak met zout en peper.



**6** Verdeel de nasi over de borden. Knip de cress los en garneer hiermee de maaltijd. Serveer de nasi met het spiegelei.



**Tip!** Heb je een keukenmachine? Hak de bloemkool fijn door een aantal keer kort op de pulseerknop te drukken. Dit is ideaal als je dit gerecht voor meer dan 2 personen kookt.