



Aziatische roerbakgroenten met cashewnoten met gebakken rijst en een spiegelei

FAMILY 40 min. • Eet binnen 5 dagen

FAMILY



Zilverviesrijst



Sesamzaad



Wortel



Rode paprika



Knoflookteen



Verse gember



Bosui



Limoen



Vrije-uitloepi



Thaise wokpasta



Sojasaus



Cashewstukjes

Voorraadkast items

Olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, rasp, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Sesamzaad (g) (11 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st)	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vrije-uitloepi (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Thaise wokpasta (st) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cashewstukjes (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3605/862	679/162
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	17,0	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 8) Noten
11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Rijst koken

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat volgens de tip afkoelen (zie TIP).

TIP: *Spread de rijst na het koken uit over een snijplank of bord zodat de rijstkorrels goed afkoelen, anders plakken de korrels tijdens het bakken aan elkaar en wordt de rijst niet knapperig.*



4. Ei bakken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de verse **gember** en snijd of rasp fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten en bewaar apart. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



2. Sesam roosteren

Verhit een hapjespan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Rijst bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en bak 1 minuut. Schep de **rijst** erbij en bak de **rijst** 2 – 3 minuten mee. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de gebakken **groenten**, de wok**pasta**, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak nog 1 minuut. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.



3. Groenten bakken

Snij de **wortel** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in **reepjes**. Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** al roerend 15 minuten. Voeg na 5 minuten de **paprika** toe (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Het is niet erg als de groenten afkoelen.

TIP: *Het is niet erg als de groenten donkere plekjes krijgen, dat geeft juist veel smaak.*



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de kommen. Serveer met het spiegelei en garneer met de **cashewnoten**, de **sesamzaadjes**, de limoenpartjes en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!