



PARELGERST MET PADDENSTOELEN EN EI

Met geroosterde peen en soja-limoenbotersaus



PARELGERST

Parelgert is de volkoren variant van parelgort. Je noemt gerst pas gort als het gepeld is.



Bospeen ✨



Paddenstoelen-
melange ✨



Radijs ✨



Knoflookteen



Verse gember



Limoen



Parelgert



Sojasaus



Vrije-uitloopei ✨



Sesamzaad



Totaal: 40-45 min.



Discovery



Veel handelingen



Veggie



Eet binnen 5 dagen

In dit avontuurlijke fusiogerecht wordt een typische Franse botersaus, beurre blanc, gecombineerd met de Aziatische smaken van sojasaus, gember en limoen. Doordat je de paddenstoelen en wortel roostert in de oven, krijgen ze een intense smaak die goed past bij het gebakken ei.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, bakplaat met aluminiumfolie, steelpan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **parelgerst met paddenstoelen en ei**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Zorg ervoor dat de roomboter in de koelkast ligt (zie tip). Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 225 ml water per persoon in een pan met deksel. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Veeg de **paddenstoelen** schoon met keukenpapier. Snijd de **radijs** in plakjes. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil en rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.



4 SAUS MAKEN

Voeg ondertussen de **gember**, de **knoflook**, de witte balsamicoazijn en de **sojasaus** toe aan een steelpan en laat 5 – 8 minuten zachtjes inkoken op middellaag vuur tot 1/3 van het oorspronkelijke volume (zie tip).

★ TIP

Heb je de saus te ver ingekookt? Geen paniek: voeg een paar druppels water toe om de saus weer vloeibaar te maken.



2 ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** over één kant van een bakplaat bedekt met aluminiumfolie en meng met 1/2 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **peen** 20 – 25 minuten in de oven. Haal de bakplaat daarna uit de oven, verdeel de **paddenstoelen** over de andere kant en meng met de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak nog 8 – 10 minuten.



5 SAUS AFMAKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 1 **spiegelei**. Prik de ijskoude boter op een vork en beweeg de boter aan de vork door de saus in de steelpan tot alle boter gesmolten is. Haal de pan van het vuur, voeg de honing en 1 tl **limoensap** per persoon toe en meng goed.



3 PARELGERST KOKEN

Voeg ondertussen de **parelgerst** en een snuf zout toe aan de pan met kokend water en kook de **parelgerst**, afgedekt, in ongeveer 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelgerst** over de borden en leg er de **peen**, de **paddenstoelen**, de **radijs** en als laatste het **spiegelei**. Besprenkel met de **sesamzaadjes** en besprenkel naar smaak met het overige **limoensap**.

★ TIP

Let op: het is bij dit recept belangrijk dat de roomboter tot gebruik ijskoud blijft. Leg hem bij voorkeur al een aantal uren van tevoren in de koelkast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	125	250	375	500	625	750
Paddenstoelenmelange (g) *	75	150	225	300	375	450
Radijs (st) *	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parelgerst (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie* (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Witte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2958 / 707	484 / 116
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,0
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



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 43 | 2017

