



# Rijstschotel met gehakt, groente en krokant spek met bosui en cashewnoten

**FAMILY** **QUICK & EASY** 25 min. • Eet binnen 3 dagen



**FAMILY**



Zilverviesrijst



Knoflookteen



Bosui



Varkensgehakt



Groentemix



Ontbijtspek



Cashewnoten



Thaise wokpasta

**Voorraadkast items**  
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, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st)	1	2	3	4	5	6
Varkensgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix* (g 23)	200	400	600	800	1000	1200
Ontbijtspek* (g 8) 19) 25)	15	25	35	50	60	75
Cashewnoten (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Thaise wokpasta (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	725 / 173
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	14,2	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesamzaad



## 1. Rijst koken

Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de rijst en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** fijn- bewaar het groene en het witte deel apart van elkaar.



## 2. Wokken

Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en bak het witte deel van de **bosui** samen met de **knoflook** 3 – 4 minuten. Voeg het **varkensgehakt** toe aan de wok en bak 3 – 4 minuten. Voeg ook de **groentemix** toe en bak nog 6 – 8 minuten.



## 3. Spek bakken

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de plakjes **ontbijtspek** in 6 – 8 minuten krokant. Hak ondertussen de **cashewnoten** fijn.



## 4. Rijst toevoegen

Voeg de **wokpasta** en de **rijst** toe aan de wok en schep goed door. Bak nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Cashews bakken

Verkruimel het krokantgebakken ontbijtspek. Meng het groene deel van de **bosui** en de **cashewnoten** door het spek en bak nog 1 – 2 minuten in de koekenpan.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en het groentemengsel over de borden. Garneer met het **spek**, de **cashewnoten** en het groen van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**

## Contact

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