



# Snelle mujadara met linzen en rijst

Met spiegelei en yoghurt-tahinsaus



## MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Basmatirijst



Sjalot



Rode paprika ✳



Linzen



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Citroen



Verse koriander ✳



Vrije-uitloopei ✳



Yoghurt-tahinsaus ✳

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Kruidig, rijk van smaak en lekker vullend - dat is mujadara in een notendop. Je maakt dit Midden-Oosterse gerecht van gebakken linzen en rijst met gekarameliseerde uien. Deze snelle versie serveer je met een frisse yoghurt-tahinsaus en je maakt het helemaal af met een spiegelei.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, wok en koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de **snelle mujadara met linzen en rijst**.



## 1 RIJST KOKEN

- Kook 125 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.
- Weeg 40 g **rijst** per persoon af ★, voeg met een snuf zout toe aan de pan met kokend water en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 14 minuten.
- Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



## 3 SNIJDEN, BAKKEN, MENGEN

- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes en hak de **verse koriander** grof.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 2 **eieren**.
- Voeg de **rijst, linzen**, peper en zout toe aan de wok en roer goed.



## 2 SNIJDEN EN BAKKEN

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen, snijd de **rode paprika** in dunne repen en giet de **linzen** af.
- Verhit de olijfolie in een wok en bak de **sjalot** in 3 minuten bruin op hoog vuur.
- Voeg de **paprika**, de **gemalen komijn** en **koriander** en een snuf zout toe en bak 6 minuten.



## 4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Knijp er naar smaak de partjes **citroen** over uit.
- Leg de **spiegeleieren** erop. Bestrooi met de **koriander**, peper en zout en besprenkel met de **yoghurt-tahinsaus**.

★ **TIP:** Let op: je krijgt van ons meer rijst dan je nodig hebt voor dit recept.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	40	80	120	160	200	240
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Yoghurt-tahinsaus (g) 3) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2937 / 702	473 / 113
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

### ALLERGENEN

3) Eieren 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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

#HelloFresh

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 11 | 2018

HelloFRESH