



# Indische rijst met varkenshaasreepjes

Met zoetzure saus, oosterse groenten en kardemom



## MASAN ROUGE

Bij Indische vleesgerechten kun je het beste kiezen voor een pittige rosé of een soepele rode wijn als deze Zuid-Franse Masan.



Zilvervliesrijst



Rode ui



Tomatenpuree



Gekruide varkenshaasreepjes \*



Oosterse groentemix \*



Gemalen kardemom

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Je maakt voor dit gerecht heel gemakkelijk zelf een zoetzure saus van rode ui, tomatenpuree, ketjap, witte wijnazijn en suiker. De varkenshaasreepjes en groenten breng je niet alleen op smaak met de saus, maar ook met kardemom. Dit specerij heeft een sterke frisse en peperachtige smaak. Je hebt er niet veel van nodig om dit gerecht extra op smaak te brengen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Indische rijst met varkenshaasreepjes**.



### 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 zonder deksel uitstomen. Snipper ondertussen de **rode ui**.



### 2 SAUS MAKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een steelpan en fruit de **rode ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 2 minuten. Voeg vervolgens de ketjap, bruine suiker, witte wijnazijn en 50 ml water per persoon toe. Breng extra op smaak met peper en zout en breng al roerend aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit.



### 3 VARKENSHAASREEPJES BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de **varkenshaasreepjes** 2 minuten op middelhoog vuur.



### 4 GROENTEN ROERBAKKEN

Voeg de **oosterse groentemix** en de **kardemom** toe, bestrooi met peper en zout en roerbak 5 minuten.



### 5 SAUS TOEVOEGEN

Voeg de zoetzure saus toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 5 minuten.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en de **groenten** met de **varkenshaasreepjes** over de borden.

#### ★ TIP

Heb je kardemom over? Voeg een klein beetje toe aan je thee met bijvoorbeeld verse gember, citroen en honing.

#### ★ TIP

De Chinese kool in deze maaltijd bevat 1/3 van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid foliumzuur. Foliumzuur staat ook bekend als vitamine B11 en komt voornamelijk voor in groene (blad)groenten.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomatenpuree (blik)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gekruide varkenshaasreepjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Oosterse groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Gemalen kardemom (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis* (el)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn* (tl)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2958 / 707	442 / 106
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	14,4	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

#### ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 29 | 2017

