



KRUIDIGE NASI MET BLOEMKOLRIJST

Met spiegelei en pinda's



CABRIZ TINTO

Cabriz is een volle, maar zachte wijn die door de korte houtrijping iets van specerijen in de smaak heeft, ideaal bij deze kruidige nasi!



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Verse gember



Bosui*



Bloemkool*



Gezouten pinda's



Gesneden peen*



Gemalen komijnzaad



Kerriepoeder



Gemalen citroengras



Kurkuma



Sojasaus



Vrije-uitloopei*

Totaal: 30-35 min. Original

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen 5 dagen Lactosevrij

De bloemkool in dit gerecht snijd je in kleine korrels, wat ook wel bloemkoolrijst genoemd wordt. Dit geeft niet alleen een heerlijke smaak, gemengd met de zilvervliesrijst zorgt het bovendien voor een lichtere textuur. Je maakt de nasi af met een spiegelei en knapperige pinda's.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **kruidige nasi met bloemkoolrijst**.



1 RIJST KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de rijst en voeg 75 ml water per persoon extra toe. Voeg de **zilvervriesrijst** toe en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



2 VOORBEREIDEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en rasp fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de roosjes van de **bloemkool** tot kruimels en de stam in net zo kleine stukjes (zie tip). Hak de gezouten **pinda's** grof.



3 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, de **gember** en het witte gedeelte van de **bosui** 3 – 4 minuten.



4 NASI BAKKEN

Voeg vervolgens de **peen**, **komijn**, het **kerriepoeder**, **citroengras** en de **kurkuma** toe en roerbak 2 minuten. Voeg de **bloemkool**, **sojasaus** en ketjap manis toe en roerbak 2 minuten (zie tip). Schep de **rijst** bij de groenten en schep voorzichtig om, bak nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak 1 **spiegelei** per persoon en breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Heb je een keukenmachine? Hak de bloemkool dan fijn door een aantal keer kort op de pulseerknop te drukken. Dit is ideaal als je dit gerecht voor meer dan 2 personen kookt.



6 SERVEREN

Verdeel de nasi over de borden. Serveer de nasi met het **spiegelei** en bestrooi met het groene gedeelte van de **bosui**. Garneer met de **pinda's**.

★ TIP

Ben je niet zo'n zoetekauw? Voeg dan eerst ½ el ketjap manis toe, proef, en voeg naar smaak meer toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st)*	2	4	6	8	10	12
Bloemkool (g)*	150	300	450	600	750	900
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Gesneden peen (g 23)*	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloopei (st) 3)*	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3335 / 797	515 / 123
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	6,0	0,9
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	17,9	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	5,9	0,9

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 38 | 2017

HelloFRESH