



NASI GORENG ET ŒUFS AU PLAT

Avec du citron vert, des cacahuètes et de la coriandre



MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombar, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Riz basmati



Mélange de légumes *



Citron vert



Oignons jeunes *



Coriandre fraîche *



Coriandre moulue



Curcuma



Œuf plein air *



Sauce soja



Cacahuètes salées

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Nasi goreng signifie littéralement « riz frit » en indonésien. Soja, sambal, coriandre et curcuma : ce plat regorgeant d'aromates asiatiques est prêt en un rien de temps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, wok et poêle.
Recette de **nasi goreng avec des œufs au plat** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition.
- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif. Faites cuire le **mélange de légumes** 6 à 8 minutes. Remuez régulièrement.



3 CUIRE LES ŒUFS

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire 2 **œufs au plat** par personne.
- Ajoutez le **riz** aux **légumes** et remuez.
- Ajoutez la sauce soja sucrée, le sambal et la **sauce soja salée** à votre guise, puis faites sauter le tout 2 à 3 minutes ★.



2 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, taillez le **citron vert** en quartiers et les **oignons jeunes** en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la **coriandre fraîche**.
- Ajoutez au wok la **coriandre moulue**, le **curcuma** ainsi que la moitié des **oignons jeunes** et de la **coriandre fraîche**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



4 SERVIR

- Servez le nasi goreng avec les **œufs au plat**.
- Garnissez avec le **citron vert**, le reste de **coriandre** et d'**oignons jeunes** ainsi que les **cacahuètes salées**.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, mélangez 1 cc de miel à la sauce soja classique.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	507 / 121
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	5,7	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,0	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 12 | 2018