



Oosterse tartaar met kastanjechampignons

Met rijst, paksoi en geroosterd sesamzaad



QUINTA DA ESPIGA TINTO

Quinta da Espiga Tinto heeft aangename tonen van specerijen doordat hij gedeeltelijke op eikenhout gerijpt is. Dat gaat heerlijk samen met dit oosterse gerecht.



Verses gember



Knoflookteen



Sjalot



Sesamzaad



Kastanjechampignons *



Bosui *



Paksoi *



Surinaamse rijst



Vissaus



Rundertartaar *



Sojasaus

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Tartaar in een Aziatisch gerecht - dat klinkt misschien gek, maar gecombineerd met paksoi, paddenstoelen en sojasaus geef je de tartaar een Japanse twist. De geroosterde sesamzaadjes maken het helemaal af. Laat je verrassen door dit bijzondere recept!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **oosterse tartaar met kastanjechampignons**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Schil de **gember** en snijd in dunne plakken. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **sjalot**. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad** in 2 – 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 GROENTEN SNIJDEN

Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier. Halveer de **kastanjechampignons** en snijd de eventuele grotere **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein maar houd de stelen apart van de groene bladeren.



3 RIJST KOKEN

Kook de **rijst** met de **gember** ★, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Haal de **gember** voor serveren uit de **rijst** en breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



4 PAKSOI BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg het witte deel van de **paksoi** toe en bak 4 – 5 minuten, voeg het groen van de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met de **vissaus**.

★**TIP:** In dit gerecht kook je de rijst samen met gember. Door de gember mee te koken geeft hij een subtiele smaak af. Ben je fan van gember? Voeg dan gerust meer toe, hij zal niet snel overheersen doordat je hem kookt.



5 TARTAAR BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 2 minuten. Voeg de **rundertartaar** toe en bak in 3 – 4 minuten los. Voeg de **kastanjechampignons** en de **sojasaus** toe en bak nog 4 – 5 minuten of tot de **champignons** zacht zijn. Breng op smaak met peper.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en serveer met de **tartaar**, de **kastanjechampignons** en de **paksoi**. Garneer met de **bosui** en het **sesamzaad**.

★**TIP:** Heb je bosui over? Deze smaakmaker doet het goed in bijvoorbeeld een omelet of als garnering op een soep. De uitjes kun je ook in hun geheel smoren. Bak de bosui dan kort in roomboter, voeg er 1 el water per persoon toe, dek af en laat ongeveer 10 minuten smoren. Breng op smaak met peper en zout en je hebt een heerlijk bijgerechtje!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	2	3	4	5	6	7
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Bosui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Surinaamse rijst (g)	60	120	180	240	300	360
Vissaus (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Rundertartaar (g) *	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
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)	2176 / 520	397 / 95
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	4,1	0,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	4	1
Zout (g)	33,0	6,0

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam

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

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 03 | 2018

HelloFRESH