



RIJST MET KASTANJECHAMPIGNONS IN ZOETE SOJASAUZ

Met cashewnoten, geroosterde broccoli en spiegelei



IJSKOUD DILEMMA

Elke dag beginnen met een ijsje of nooit meer ijs eten?



Basmatirijst



Broccoli *



Verse gember



Knoflookteen



Sjalot



Kastanjechampignons *



Verse bladpeterselie *



Sesamzaad



Vrije-uitloepi *



Sojasaus



Gebrande cashewnoten

Totaal: **35-40** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Door de kastanjechampignons heel te laten komt de smaak nog beter tot zijn recht. Met Aziatische smaakmakers als gember en sojasaus maak je in een handomdraai een zoete saus voor bij de champignons.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, rasp, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rijst met kastanjechampignons in zoete sojasaus**.



1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de basmatirijst. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BROCCOLI ROOSTEREN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie, peper en zout en rooster 15 – 25 minuten in de oven, of tot de **broccoli** beetgaar is.



3 SNIJDEN

Rasp ondertussen de **gember** fijn ★. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Veeg de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier ★★. Hak de **verse bladpeterselie** grof.

★**TIP:** Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt.



4 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **gember**, de **knoflook** en de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **kastanjechampignons** toe en roerbak 5 – 6 minuten. Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesamzaadjes** goudbruin. Haal uit de pan, voeg de overige olijfolie toe en bak 2 **spiegeleieren** per persoon.



5 CHAMPIGNONS AFMAKEN

Voeg de **sojasaus**, de **honing**, de gebrande **cashewnoten** en 2 el water per persoon toe aan de **champignons** en draai het vuur middellaag. Bak nog 3 – 5 minuten en schep regelmatig om zodat de **champignons** goed omhuld worden door de kleverige saus.



6 SERVEREN

Servere de **kastanjechampignons** met de **basmatirijst**, de **spiegeleieren** en de geroosterde **broccoli**. Bestrooi met het **sesamzaad** en de **bladpeterselie**.

★★**TIP:** Je laat de champignons in dit gerecht heel. Heb je erg grote champignons ontvangen? Dan kun je ze eventueel halveren.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Gebrande cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Honing* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3904 / 933	643 / 154
Vet totaal (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,5
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	15,7	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,4	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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).