

Hello
FRESH

WIJNBOX

Cabriz tinto

Een warmbloedige, soepele, iets kruidige wijn past het beste bij de volle, kruidige smaken in dit lekkere vegetarische gerecht.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

WEEK 06
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Zilvervliesrijst met groenten en omelet

Met oosterse notenmix

Een gerecht van zilvervliesrijst met een bite, zacht gebakken groenten met sojasaus en pikante rode peper. Dit serveer je met een omelet. Je garneert de maaltijd met een knapperige oosterse notenmix van cashewnoten en pinda's.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



pittig



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Paksoi



Gesneden snijbonen



Vrije-uitlooper



Zilvervliesrijst



Rode ui



Rode peper



Sesamolie



Oosterse notenmix

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	70	140	210	280	350	420
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi (st)	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen, gesneden (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Sesamololie (ml) 11) 19)	5	10	15	20	25	30
Vrije-uitlooperi (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Oosterse notenmix (g) 5) 8) 9) 22)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren **5)** Pinda's
8) Noten **9)** Selderij
11) Sesam
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** (andere)
 noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie*	2805 / 670	34	7,4	65	8,0	10	21	0,3
100 g**	471 / 112	6	1,2	11	1,3	2	4	0,1

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel, en kook de zilvervliesrijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi klein.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui en rode peper 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de snijbonen, sesamololie, honing en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 - 11 minuten op middellaag vuur. Voeg halverwege de paksoi toe.

4 Kluts ondertussen de eieren met een vork in een kom en voeg naar smaak peper en zout toe. Verhit de roomboter in een koekenpan, giet het eimengsel erin. Bak per persoon 1 omelet op middelhoog vuur, bak 3 - 4 minuten en keer halverwege om. Snijd daarna in punten.



5 Hak ondertussen de notenmix grof.

6 Verdeel de rijst over de borden en serveer met de groenten en omeletpunten. Garneer met de notenmix.

Tip! Je gebruikt minder rijst dan je hebt gekregen, dus weeg het af. Zo bevat dit gerecht de juiste hoeveelheid calorieën voor een avondmaaltijd.