

DINNERLY



<650kcal: Nasi goreng met tonijn met ketjap manis en koriander



ca. 30min



2 personen

Wij zijn dol op gebakken rijst! We maken 'm vandaag met geurige jasmijnrijst, zoet-zoutige ketjap manis, knapperige wortel en aromatische prei. Voor de verandering voegen we ook nog lekkere tonijn toe, wat er perfect bij past, en we maken ons bordje Indonesisch soulfood af met verse koriander.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 50ml ketjap manis⁶
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 blikje tonijn in pekel⁴
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 10g verse koriander

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- peper en zout

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 631kcal, vet 14.1g, koolhydraten 99.1g, eiwit 23.5g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur, meng **2el ketjap manis** door de **rijst** en laat afgedekt rusten.



2. Groente bakken

Schrob of schil de **wortel** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Snij de **prei** in dunne ringen. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **wortel**, **prei** en een snuf zout toe en bak in 6-8min zacht.



3. Tonijn bakken

Laat de **tonijn** uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Voeg de **kruidenmix** en knoflook toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Voeg de **tonijn** toe en bak ca. 2min mee. Haal alles uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Rijst bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Verdeel de **rijst** gelijkmatig in de pan en druk een beetje aan. Laat 5-7min zonder roeren bakken, tot de **rijst** goudbruin geroosterd is. **Tip:** til de **rijst** voorzichtig op met een spatel om te kijken of ie al bruin is.



5. Koriander snijden

Snij de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **groente**, **tonijn** en **koriander** door de **rijst**. Proef en breng verder op smaak met extra **ketjap manis**, peper en zout, en serveer.



6. Lekker knapperig

Zin in krokant? Garneer je rijstpannetje dan met een handje gehakte pinda's, cashewnoten of andere noten.