

DINNERLY



Opgebakken rijst met roerei, groenten en pittige sriracha



ca. 25min



2 personen

Een soort van nasi, maar dan pittiger – dat serveren we vandaag. De voorgegaarde bruine rijst hoeft maar even te koken, zodat je alle tijd hebt om 'm lekker krokant op te bakken. Voeg lekkere groenten toe, roer er ketjap en sriracha doorheen en meng er een roerei door. Zo zet je in een handomdraai een heerlijk vegetarisch gerecht op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 150g voorgedaarde bruine rijst
- 2 eieren³
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml ketjap manis⁶
- 1 zakje sriracha

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker

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

KOOKTIP

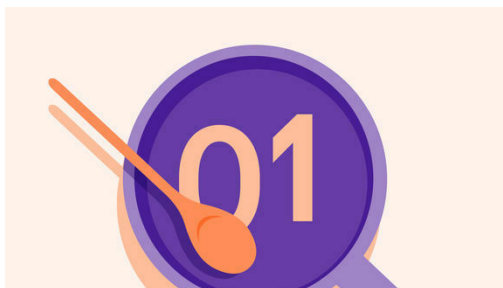
Alle groenten moeten gewassen worden, maar prei kun je het beste eerst snijden en dan wassen. Laat 'm wel goed uitlekken in een zeef of vergiet, anders komt er te veel vocht in de pan.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

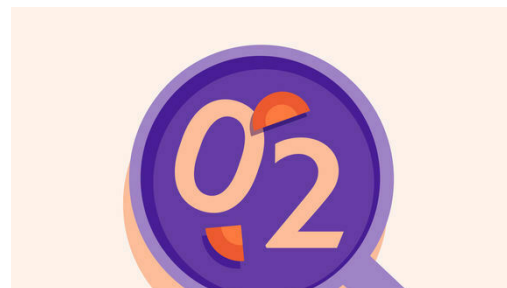
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 521kcal, vet 14.7g, koolhydraten 76.5g, eiwit 16.4g



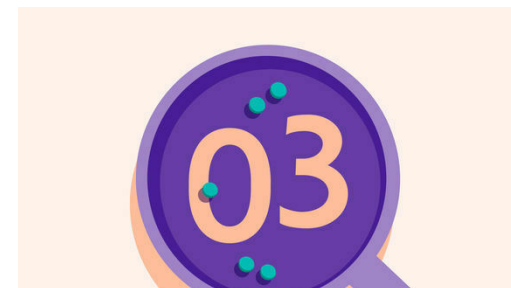
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in de kook in een kleine kookpan. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne plakken. Was de **prei** goed en laat uitlekken. (Zie ook de **kooktip** links.)



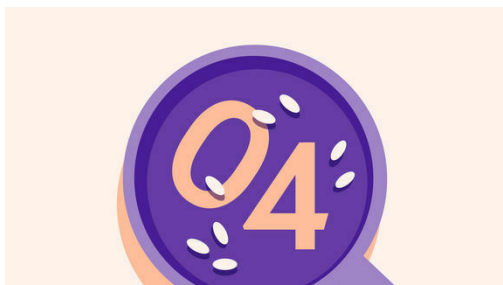
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur helemaal laag. Laat 8-10min koken tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



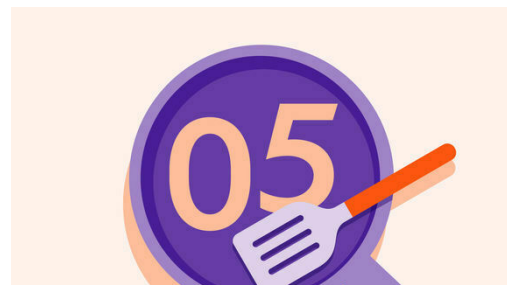
3. Eieren kloppen

Breek de **eieren** in een kom en klop ze goed los met een vork. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



4. Alles roerbakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Roerbak de **prei** 4-5min. Schep de **witte kool** en de knoflook erdoor en schuif alles naar 1 helft van de pan. Giet de **eieren** in de andere helft en bak ca. 1min terwijl je ze elke 10sec omscheept, zodat er een **roerei** ontstaat. Meng dan het **roerei** met de **groenten**.



5. Mengen en serveren

Meng de **ketjap** met 50ml water en voeg dit met de **rijst** toe aan de pan. Roerbak het geheel nog 2-3min en proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel het gerecht over borden of kommen en bedruip met de **sriracha**.



6. Extra crunch

Met de prei en witte kool heeft dit gerecht al een goeie bite. Als je nog meer wil, kun je een restje (ongezouten) pinda's over de borden strooien – dat past geweldig bij dit soort gerechten.