

DINNERLY



Teriyaki-aubergine op jasmijnrijst met Thaise basilicum, chilipeper en pinda's



ca. 25min



2 personen

Teriyaki kan ook zonder kip! Deze zachte teriyaki-aubergine is een geweldig alternatief, want hij smaakt fantastisch en ziet er op een bedje van witte jasmijnrijst prachtig uit. We garneren 'm met bosui, pinda's, chilipeper en frisse Thaise basilicum.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 2 aubergines
- 3 bosuien
- 1 Thaise rode chilipeper
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse Thaise basilicum
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 667kcal, vet 28.6g, koolhydraten 87.8g, eiwit 15.1g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 helemaal laag, 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 en laat de **rijst** afgedekt rusten.



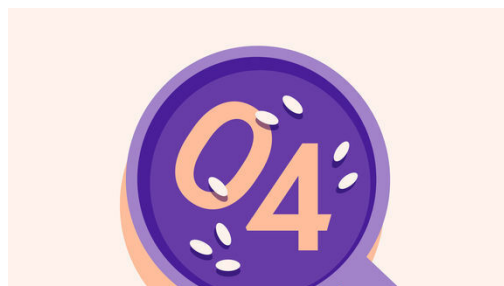
2. Aubergine garen

Halveer de **aubergines** in de lengte en snij een paar snedes in de binnenkant. Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Leg de **auberginehelften** met snijkant naar onder in de pan. Schenk 200ml water met een snuf zout in de pan en leg er een deksel op. Laat de **aubergine** 10-12min garen, tot het water drooggekookt is en de **aubergine** begint te pruttelen.



3. Garnituur voorbereiden

Snij het **groene deel van de bosuien** in dunne ringen en het **witte deel** in stukken van ca. 2cm lang. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en snij 'm in dunne ringen (zie ook stap 6). Hak de **pinda's** grof. Pluk de **Thaise basilicum**, rol de **blaadjes** op en snij ze in dunne repen.



4. Saus toevoegen

Voeg 2el plantaardige olie toe aan de pan met **aubergine** en draai de **aubergine** om. Voeg de **witte bosui** toe bak 2-3min mee. Meng de **teriyakisaus** met 1el water, 1el witte azijn en een snuf zout en voeg dit toe aan de pan. Zet het vuur lager en laat de **saus** ca. 2min inkoken. Breng op smaak met zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** op borden, leg de **aubergine** erop en garneer met de **bosui**, **Thaise basilicum**, **pinda's** en **chilipeper**. **Tip:** als je niet van pittig houdt kun je de **chilipeper** weglaten.



6. Zonder pit

Hoe ontpit je een chilipeper, zonder 'm van tevoren doormidden te snijden? Rol de chilipeper met een vlakke hand een paar keer over het aanrecht. Zo komen de zaadjes los. Snij vervolgens de bovenkant eraf en schud de zaadjes eruit. Soms is het handig om de chilipeper nog eens tussen je vingers te rollen om meer zaadjes te verwijderen.