

DINNERLY



V2: Special: gebakken rijst met ei met verse kruiden, courgette en tomaat



ca. 35min



2 personen

Vandaag zijn we creatief met kruiden. Onze Noord-Afrikaanse kruidenmix speelt een hoofdrol. In dit recept kruiden we er bijvoorbeeld een hoop groenten mee, waardoor het gerecht een bijzondere hartige smaak krijgt. Die brengen we dan weer in balans met verse kruiden: munt en peterselie die we door de rijst roeren. Mooi spiegelitje erop en klaar is het feestmaal!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 ui
- 2 courgette
- 4 tomaten
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 4 eieren ³
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 55g boter ⁷
- peper en zout

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

Wil je het eigeel ook gestold hebben? Leg dan tijdens het bakken een deksel of bord op de pan.

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 707kcal, vet 33.5g, koolhydraten 80.7g, eiwit 22.8g



1. Ui fruiten

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel de **ui** en snipper grof. Smelt 2el boter in een grote koekenpan. Fruit de **ui** met een snuf zout 2-4min tot ie glazig wordt.



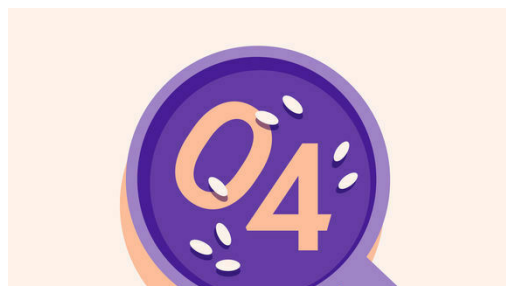
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** 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 5min rusten. Haal dan het deksel van de pan om de **rijst** wat uit te laten drogen.



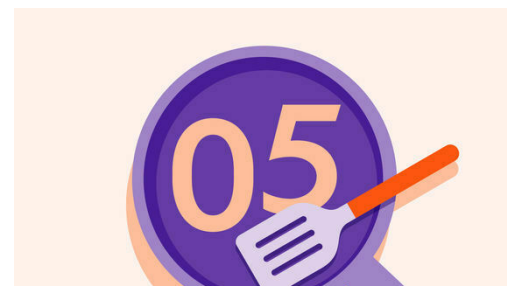
3. Groenten bakken

Halveer de **courgettes** in de lengte en snij overdwars in dunne plakken. Voeg toe aan de **ui** in de koekenpan en bak ca. 5min mee. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in grote blokjes. Roer de **kruidenmix** en de knoflook door de **groente** en fruit ca. 1min. Voeg de **tomaat** toe, bak 3-5min en kruid met peper en zout.



4. Rijst opbakken

Schep de **groente** uit de pan en zet even opzij. Smelt opnieuw 1el boter in de pan op middelhoog vuur, voeg de **gekookte rijst** toe en druk plat met een spatel. Laat ca. 5min bakken tot de **rijst** begint te geuren en de onderkant goudbruin wordt – gebruik een spatel om de **rijst** voorzichtig op te tillen om de kleur te checken.



5. Spiegelei bakken

Smelt 2tl boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** voorzichtig in de pan en bak 3-4min tot het **eitwit** gestold is. (Zie ook de **tip** in de kantlijn.) Kruid met peper en zout. Pluk de **muntblaadjes** en hak samen met de **peterselie** grof. Schep de **groenten** en **verse kruiden** door de **rijst**. Verdeel de **rijst** en **eieren** over de borden.



6. Groentenrestjes

Nog wat restjes groenten in de koelkast? Geen probleem, je kunt ze gemakkelijk toevoegen aan deze maaltijd. Een halve paprika? Een laatste wortel? Vergeten broccoli? Hak ze in stukjes en bak mee met de courgette.