

DINNERLY



V: Teriyaki-aubergine met spiegelei op rijst met kleurrijke garnering



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. Al helemaal met een vrolijk spiegelei erbij! We garneren het geheel met bosui, pinda's, chilipeper en frisse Thaise basilicum.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 2 grote aubergines
- 2 bosuïen
- 1 Thaise chilipeper
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse Thaise basilicum
- 100ml teriyakisaus ^{1,6}
- 4 biologische eieren ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan 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

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 953kcal, vet 38.0g, koolhydraten 123.5g, eiwit 30.4g



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 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 bosuïen** 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 bosuï** 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 **sous** ca. 2min inkoken. Breng op smaak met zout.



5. Afmaken en serveren

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de eieren boven de pan en bak ze in 3-4min tot spiegeleieren. Schep de rijst op borden, leg de aubergine erop, bestrooi met het garnituur uit stap 3 en serveer met de spiegeleieren. 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.