

DINNERLY



Snelle roerbak met cashews en ei met luchtige jasmijnrijst



binnen 20min



2 personen

Het kan bijzonder bevredigend zijn om gewoon wat ingrediënten in de pan te gooien, hier en daar een beetje saus toe te voegen en tóch in een mum van tijd een superlekkere maaltijd klaar te hebben. Terwijl de rijst kookt op de achtergrond roerbak je een knapperige groentemix met cashewnoten en breng je alles op smaak met sojasaus en zoete chilisaus. Hmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 prei
- 1 wortel
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100ml zoete chilisaus
- 2 eieren ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- 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), soja (6), noten (15).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 831kcal, vet 26.6g, koolhydraten 125.0g, eiwit 18.9g



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. Groente bakken

Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **groente** 5-7min, tot ze lichtbruin zijn.



3. Cashews toevoegen

Voeg de **helft van de cashewnoten** (of meer naar smaak) toe aan de pan en kruid met een ½tl zout en een snuf peper.



4. Groente op smaak brengen

Voeg de **sojasaus**, **zoete chilisaus** en 2tl lichte azijn toe en roer goed door. Schep vervolgens de **groente** uit de pan.



5. Eieren bakken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan op hoog vuur. Breek de **eieren** boven de pan, kruid met een snuf peper en zout en leg een deksel op de pan. Bak de **eieren** 1-2min en kijk of het **eiwit** gestold is. Bak indien nodig nog iets langer. Klop de **rijst** lost met een vork en schep op de borden. Schep de **groente** en **eieren** erbovenop en serveer.



6. Probeer een keer roerei!

Niet iedereen is dol op de lopende dooier van een klassiek gebakken ei. Als alternatief kun je de eieren ook tijdens de laatste paar minuten baktijd van de groente boven de pan breken en er al roerende – ahum – roerei van maken. Een andere ervaring, maar zeker net zo lekker!