DINNERLY

<650kcal Fried rice met spiegelei

met verse kruiden, courgette en tomaat

ca. 30min 2 personen

Vandaag zijn we creatief met kruiden. Onze Noord-Afrikaanse kruidenmix speelt een hoofdrol. In dit recept kruiden we er bijvoorbeeld een hoop groente 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 spiegeleitje erop en klaar is het feestmaal!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 biologische eieren [3]
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 35g boter [7]
- peper en zout

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine 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 621kcal, vet 20.4g, koolhydraten 93.6g, eiwit 16.3g

1. Ui fruiten

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel de **ui** en snipper grof. Smelt 1el 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. Groente bakken

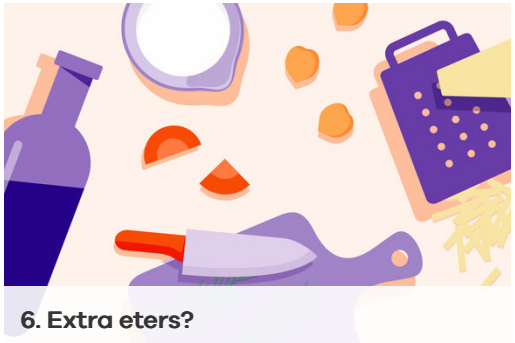
Halveer de **courgette** in de lengte en snij overdwars in dunne plakken. Voeg toe aan de **ui** in de koekenpan en bak ca. 5min mee. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in grote blokjes. Roer de **kruidenmix** en de knoflook door de **groente** en fruit ca. 1min. Voeg de **tomaat** toe, bak 2-4min mee en kruid met een snuf 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 1tl boter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** voorzichtig in de pan en bak 3-4min tot het **eitwit** gestold is. (Zie ook de **kooktip** links.) Kruid met peper en zout. Pluk de **muntblaadjes** en hak deze en de **peterselie mét steeltjes** grof. Schep de **groente** en **verse kruiden** door de **rijst**. Verdeel de **rijst** en **eieren** over de borden.



6. Extra eters?

Heb je onverwacht meer eters aan tafel zitten? Je kunt deze maaltijd makkelijk uitbreiden met restjes uit de koelkast. Een halve paprika? Een laatste wortel? Vergeten broccoli? Hak ze in stukjes en bak mee met de courgette. Bak de eieren dan als roerei en schep voor het serveren door de rijst.