



<650kcal: Rodecurryrijst met spiegelei

met ananas en koriander



ca. 25min



2 personen

Gebakken rijst is zo'n gerecht dat in no time op tafel staat. Onze variant is er eentje met bruine rijst, paprika en prei. En dan voegen we er nog zoete ananas, pittige rode currypasta en koriander aan toe. Maar het is natuurlijk niet af zonder een gebakken spiegeleitje. Zo simpel, zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 paprika
- 1 blikje ananastukjes
- 1 prei
- 1 pakje rode currypasta
- 2 biologische eieren ³
- 10g verse koriander
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 606kcal, vet 23.7g, koolhydraten 76.8g, eiwit 17.1g



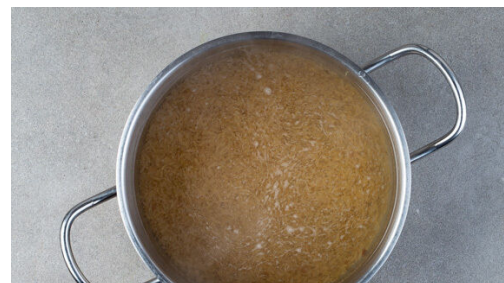
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd 'm in dunne reepjes. Giet de **ananas** af in een zeef, vang hierbij het **sap** op.



4. Spiegelei bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **eieren** 3-4min. Als je liever een **harde dooier** wilt, leg dan een deksel op de pan en bak de **eieren** 5-6min.



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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Groente bakken

Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **preiringen** en de **paprika** 4-5min. Voeg de **helft van de currypasta**, de **ananas** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 1min mee. Neem de pan van het vuur.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **gekookte rijst** samen met de **sojasaus** en **1-2el ananassap** toe aan de **groente** en roerbak het geheel nog 1-2min op medium tot hoog vuur. Proef en breng evt. op smaak met zout. Schep de **gebakken rijst** met de **groente** en **ananas** op, leg een **spiegelei** er bovenop en bestrooi met de **koriander**.