

DINNERLY



<650kcal Opgebakken rijst met roerei met groente en pittige sriracha



ca. 25min



2 personen

Een soort van nasi, maar dan pittiger – dat serveren we vandaag. De voorgedraaide bruine rijst hoeft maar even te koken, zodat je alle tijd hebt om 'm lekker krokant op te bakken. Voeg lekkere groente toe, roer er ketjap en sriracha doorheen en meng er een roerei door. Zo zet je in een handomdraai een heerlijk vegetarisch gerecht op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 prei
- 2 biologische eieren³
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml ketjap manis⁶
- 1 zakje sriracha

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

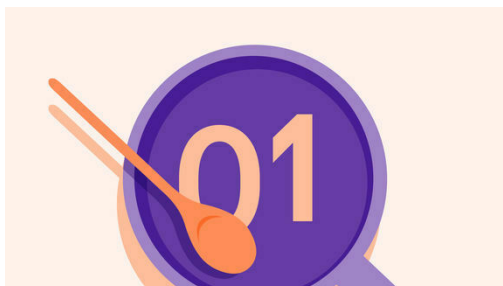
Alle groenten moeten gewassen worden, maar prei kun je het beste éérst snijden en dan wassen. Laat 'm wel goed uitlekken in een zeef of vergiet, anders komt er te veel vocht in de pan.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

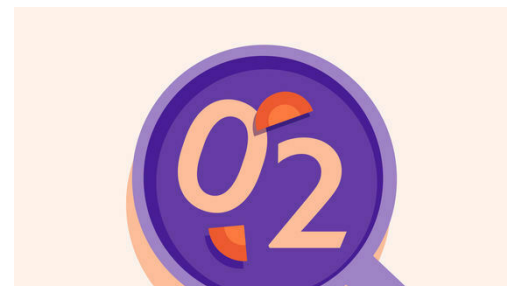
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 13.8g, koolhydraten 99.7g, eiwit 16.9g



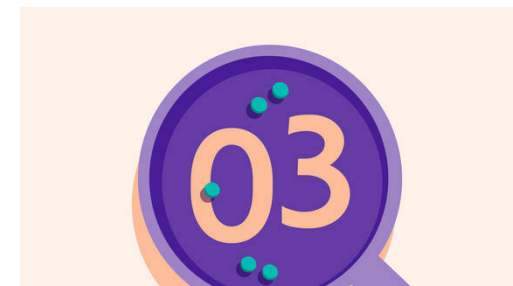
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Was de **prei** goed en laat uitlekken. Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij **1 helft van de kool** in heel dunne reepjes. (De andere helft kun je voor een ander gerecht bewaren.)



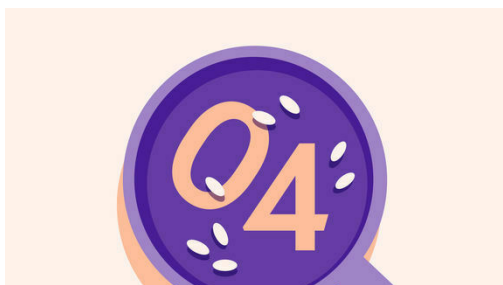
2. Rijst koken

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.



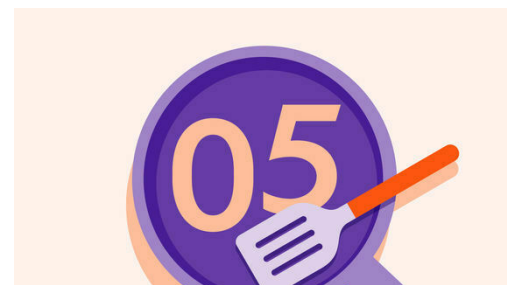
3. Eieren kloppen

Breek de **eieren** in een kom en klop ze goed los met een vork. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



4. Alles roerbakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **prei** 4-5min. Schep de **kool** en de knoflook erdoor en schuif alles naar 1 helft van de pan. Giet de **eieren** in de andere helft en bak ca. 1min terwijl je ze elke 10sec omscheept, zodat er een **roerei** ontstaat. Meng dan het **roerei** met de **groente**.



5. Mengen en serveren

Meng de **ketjap** met 50ml water en voeg dit met de **rijst** toe aan de pan. Roerbak het geheel nog 2-3min en proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel het gerecht over borden of kommen en bedruip met de **sriracha**.



6. Extra crunch

Met de prei en witte kool heeft dit gerecht al een goeie bite. Als je nog meer wil, kun je een restje (ongezouten) pinda's over de borden strooien – dat past geweldig bij dit soort gerechten.