



Kleurrijke roerbak met gepocheerd ei

in zwarte bonensaus met sushirijst



20-30min



2 personen

Vandaag zet je een heerlijke roerbak op tafel: met verse groente en pittige pepers en een saus van zwarte bonen, gember en hoisin, waarin je ook nog de eieren in pocheert. Het geheel wordt geserveerd op luchtige sushirijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 paprika
- 250g sperziebonen
- 1 bosui
- 1 chilipeper
- 1 teen knoflook
- 50ml hoisinsaus ^{2,3,4}
- 100ml gemberwoksaus ^{2,3,4,5}
- 2 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

eieren (1), gluten (2), sesamzaad (3), soja (4), zwaveldioxide en sulfieten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 664kcal, vet 14.0g, koolhydraten 116.0g, eiwit 17.8g



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. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



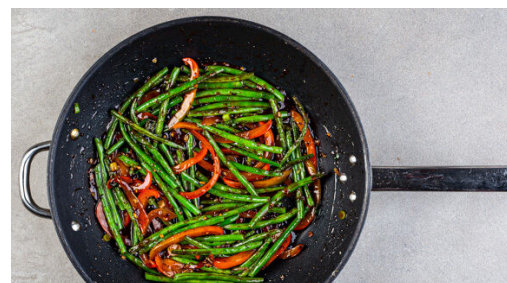
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **knoflook** ca. 1min aan. Voeg de **sperziebonen, witte bosuiringen en paprika** toe en bak al roerende 2-3min verder.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Verwijder de eindjes van de **sperziebonen**. Snijd de **bosui** in dunne ringen, leg het **groene deel** opzij. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wil. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Saus koken

Voeg de **saus** toe aan de pan en breng aan de kook. Draai dan het vuur omlaag en laat de **groente** 6-7min afgedekt pruttelen tot het gaar is. Voeg evt. wat water toe als de **saus** te dik is.



3. Saus maken

Meng de **hoisinsaus** met de **gemberwoksaus**, 2el azijn en 75ml water.



6. Eieren pocheren

Vorm **2 kuiltjes** in de **groente** en laat in elk kuiltje **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en laat 3-5min zachtjes koken, tot het **eiwit** gestold is. Verdeel de **rijst** met de **groente** over borden. Leg de **eieren** er voorzichtig bovenop. Bestrooi met de **chilipeper** en **groene bosuiringen**.