



Mexicaans groentepannetje met spiegelei

met bruine rijst en koriander



ca. 20min



2 personen

Wij houden van Mexicaans geïnspireerde smaken! Koriander, limoen, jalapeño... meer heb je volgens ons bijna niet nodig voor een allround geslaagd, verfrissend gerecht. Vandaag combineren we deze ingrediënten met verschillende groente en komijn in een picadillo-stijl tomaten-groentepannetje. We serveren het geheel met een lekker gebakken ei op luchtige bruine rijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 teen knoflook
- 1 jalapeñopeper
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje komijnzaad
- 450g verse groentemix
- 2 biologische eieren ¹
- 1 tomaat
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

Eieren (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 22.9g, koolhydraten 90.0g, eiwit 18.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **helft van de jalapeñopeper** in fijne ringen. Pers **1 helft van de limoen** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en hak de **steeltjes** grof.



4. Spiegeleieren bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Breek de **eieren** open boven de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Breng op smaak met peper en zout. **Tip:** als je wilt dat het eigeel stolt, leg dan een deksel op de pan.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, 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. Groente afmaken

Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes. Voeg het **limoensap**, 150ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan de **groente** in de pan en breng het geheel aan de kook. Laat op middellaag vuur ca. 1min inkoken. Schep de **tomaten** en een flinke snuf suiker erdoor en verwarm ca. 1min.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook**, de **jalapeñopeper**, de **koriandersteeltjes**, de **tomatenpuree** en de **helft van de komijn** ca. 1min. Voeg de **groentemix** toe en bak de **groente** in 5-7min zacht.



6. Koriander snijden

Snijd de **korianderblaadjes** fijn. Breng het **groentepannetje** op smaak met peper, zout en evt. meer **komijn**. Verdeel de **rijst** over diepe borden en top met de **groente** en de **spiegeleieren**. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.