



Snelle groenteroerbak met gebakken ei

en spinazie, champignons en sushirijst



ca. 25min



2 personen

Hoe fijn is het als je na een lange dag binnen een half uur aan tafel kunt schuiven? En dan staat er ook nog eens een lekker gezonde vegetarische roerbak op het menu. De spinazie en champignons zorgen voor de dagelijkse portie groenten, de sushirijst maakt het net wat specialer en een gebakken ei is altijd een goed idee.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 250g kastanjechampignons
- 2 wortels
- 1 teen knoflook
- 2 bosuien
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 200g spinazie
- 2 eieren ³
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 777kcal, vet 28.7g, koolhydraten 102.6g, eiwit 23.3g



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 laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **knoflook** en **witte bosuiringen** toe en bak ca. 1min mee. Doe de **spinazie** erbij en roerbak tot de blaadjes zijn geslonken. Schenk de **saus** in de pan en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



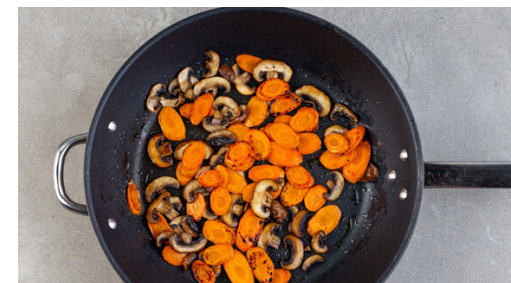
2. Ingrediënten voorbereiden

Borstel de **champignons** schoon en snijd ze in plakjes. Schrob en snijd de **wortels** schuin in schijfjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in ringen. Meng de **sojasaus** met de **sesamolie**, 1el (wittewijn)azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout en peper.



5. Eieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olie. Breek de **eieren** boven de pan en bestrooi met wat zout en peper. Bak ca. 1min, leg dan een deksel op de pan en bak nog ca. 1min tot de randjes knapperig zijn en het eiwit iets gestold maar nog wel vloeibaar is. Bestrooi met een beetje **sesam**.



3. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **wortel** toe en bak 2-3min zonder te bewegen. Voeg de **champignons** toe met 2 snuffen zout en roerbak in ca. 5min goudbruin.



6. Rijst afmaken

Schep de **helft van de groene bosuiringen** door de **rijst**. Serveer de **rijst** met de **roerbak** en het **ei** bovenop. Bestrooi met de **rest van de bosui** en de **rest van de sesam**.