



Aziatische roerbak met gepocheerd ei

in zwarte bonensaus met sushirijst



20-30min



2 personen

Vandaag zet je een heerlijke roerbak op tafel: met verse groenten 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

- 150g sushirijst
- 250g sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 verse chilipeper
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote 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 625kcal, vet 21.1g, koolhydraten 93.0g, eiwit 15.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus toevoegen

Meng de **zwarte bonensaus** met de **hoisinsaus**, 2el azijn, 2el water en 1tl suiker. Bak de **gember** en de **knoflook** in de koekenpan ca. 1min op medium tot hoog vuur.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. 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 wilt. Pel en hak de knoflook fijn. Schil en hak de **helft van de gember** fijn.



5. Saus koken

Voeg de **saus** toe aan de pan en breng aan de kook. Draai dan het vuur omlaag en voeg de **groenten** toe. Voeg evt. 1-2el water toe als de **saus** te dik is.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **chilipeper** 2-3min scherp aan. Neem ze uit de pan en zet opzij. Roerbak de **sperziebonen**, de **witte bosuiringen** en de **paprika** 5-6min in dezelfde pan, tot de **groenten** goudbruin zijn. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Eieren pocheren

Vorm **2 kuiltjes** in de **groenten** en laat in elk **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 **groenten** over borden. Leg de **eieren** er voorzichtig bovenop. Bestrooi met de **chilipeper** en **groene bosuiringen**.