



Kedgeree met gerookte makreel en eieren

met bruine rijst en korianderyoghurt

Kedgeree is een gerecht uit de Indiaas-Britse keuken en bevat altijd in elk geval drie ingrediënten: gerookte vis, rijst en gekookte eieren. Traditioneel wordt het ook vaak voor ontbijt gegeten, maar wij hebben er een avondmaaltijd van gemaakt met kleurrijke rode kool, zoete rozijnen en een frisse koriander-yoghurdip.



ca. 30min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 200g voorgegaarde bruine rijst
- 2 eieren ³
- 1 prei
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1x gerookte makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- grote koekenpan of wok
- zeef
- maatbeker

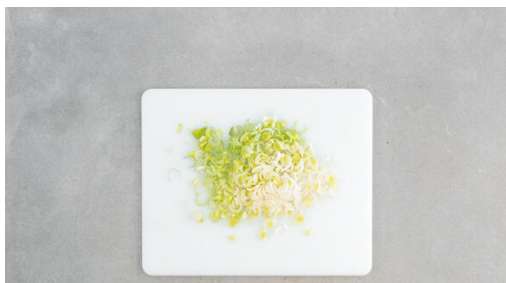
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 16.0g, koolhydraten 94.6g, eiwit 20.5g



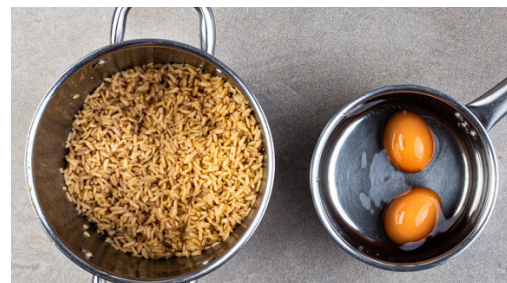
1. Prei snijden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Breng in een tweede kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Snijd de **prei** in de lengte doormidden. Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snijd ze dan overdwars in dunne reepjes. Leg de **rozijnen** in heet water om te wellen.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1 el plantaardige olie. Bak de **prei** en de **rode kool** met **3/4e van de currykruiden** 6-8min op medium tot hoog vuur tot de **groenten** zacht worden.



2. Rijst en eieren koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat de **rijst** uitlekken in een zeef. Kook de **eieren** 8min en spoel ze dan af met koud water om ze te laten schrikken.



5. Kedgeree mengen

Verwijder de huid van de **makreel** en breek deze met je handen in hapklare stukjes. Verwijder eventuele graten met een pincet. Giet de **rozijnen** af in de zeef met de **rijst**. Roer de **makreel** door de **groenten** en laat ca. 2min warm worden. Voeg de **rijst** en **rozijnen** toe en bak nog ca. 1min. Breng op smaak met 1-2el azijn en wat peper en zout.



3. Korianderyoghurt maken

Snijd de **koriander mét steeltjes** grof. Meng de **helft van de koriander** met de **yoghurt**, een flinke snuf zout en een snufje peper.



6. Eieren pellen

Pel de **eieren** en snijd elk in 4-6 partjes. Verdeel de **kedgeree** over de borden en garneer met de **eieren**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer met de **korianderyoghurt**.