



Supersnel V3: Pilav met bio-runderreepjes

met verse kruiden en cashews



ca. 20min



2 personen

Lekker én snel op tafel? Wat dacht je van deze pilav: gebakken rijst met sappige bio-runderreepjes en goudgele babymais, met munt en koriander voor een frisse noot. En over noten gesproken, crunchy cashews maken je bordje af. Hup, aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik babymaïs
- 1x biologische runderreepjes
- 200g basmatirijst
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 2 zakjes vadouvan-mix ¹⁰
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 50ml ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

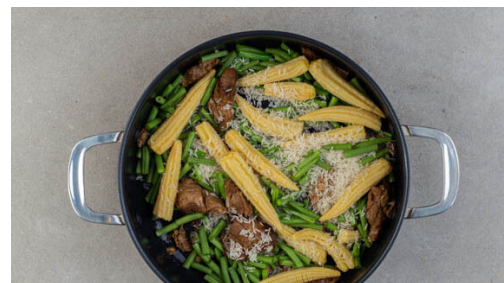
Voedingswaarde per portie

calorieën 879kcal, vet 31.1g, koolhydraten 104.2g, eiwit 42.5g



1. Maïs afgieten

Giet de **babymaïs** af in een zeef.



2. Vlees & groenten bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** ca. 30sec. Voeg de **rijst**, de **sperziebonen** en de **babymaïs** toe en bak ca. 1min mee.



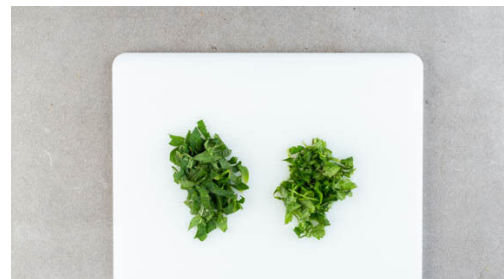
3. Vloeistof toevoegen

Voeg 400ml water, de **kruidenmix** en ½tl peper en zout toe en roer door.



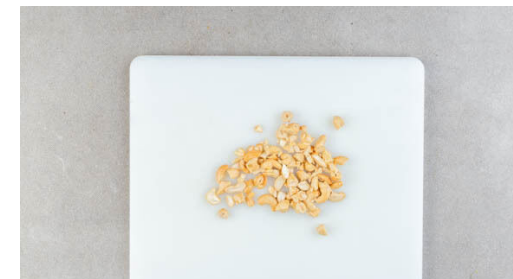
4. Pilav koken

Verdeel de **rijst** gelijkmatig in de pan. Zet het vuur medium tot laag, leg een deksel op de pan en laat 12-14min zachtjes koken, tot de **rijst** gaar is en er een goudbruin, licht krokant korstje op de bodem van de pan verschijnt.



5. Kruiden snijden

Verwijder de harde stelen van de **munt**. Hak dan de **muntblaadjes incl. zachte steeltjes** en de **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Cashews hakken

Hak de **cashews** grof. Verdeel de **pilav** over borden, bestrooi met de **verse kruiden** en de **cashews**, en besprenkel met de **ketjap manis**.