

DINNERLY



Gebakken curryrijst met spiegelei met groenten, limoen en Thaise basilicum



ca. 35min



2 personen

Als wij gebakken rijst met groenten maken, roeren we het ei er meestal gewoon doorheen. Deze keer dachten we: waarom geven we dat ei niet wat meer aandacht? Daarom presenteren we het vandaag in de hoofdrol bovenop kruidig gebakken curryrijst met knapperige groenten. En we maken het af met frisse limoen en geurige Thaise basilicum.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 20g verse Thaise basilicum
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 pakje gele currypasta
- 2 eieren ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 734kcal, vet 36.6g, koolhydraten 87.8g, 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. Zet 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.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Rasp de **limoenschil** en snij de **limoen** in partjes. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes en snij ze fijn. Verdeel de **rijst** over een bakplaat met bakpapier en laat afkoelen.



3. Groenten en rijst bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie. Voeg de **groentemix** toe met met de **helft van de currypasta** (of meer naar smaak) en 1/2tl zout. Bak ca. 4min op hoog vuur, tot de **groente** zacht wordt. Voeg nog 1el plantaardige olie toe en roer de **rijst**, 1/2tl suiker en de knoflook erdoor. Bak ca. 3min mee, tot de **rijst** met **currypasta** bedekt is.



4. Spiegelei bakken

Verhit een kleine koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **eieren** ca. 3min op middelhoog vuur. Kruid naar smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Haal de **rijstpan** van het vuur en meng er **3/4e van de limoenrasp** en de **helft van de Thaise basilicum** door. Schep de **curryrijst** op borden, leg de **spiegeleitjes** erop en garneer met de **rest van de limoenrasp** en de **rest van de Thaise basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes**.



6. Hoe ouder, hoe beter

Dit gerecht smaakt nog beter met rijst die niet vers gekookt is. Als je zin hebt kun je de rijst dus al een avond van tevoren voorbereiden. Voorgekookte rijst is wat droger waardoor het na het bakken een lekker knapperige textuur krijgt. Nu weet je meteen wat je kunt maken als je een keer rijst over hebt.