

DINNERLY



<650kcal Oyakodon met champignons met ei, sushirijst en sojabouillon



ca. 25min



2 personen

"Oyakodon" is Japans voor "ouder en kind", wat verwijst naar de kip en het ei. In het origineel van dit gerecht worden kip en ei samen op rijst geserveerd. We laten voor deze vegetarische versie de kip weg en voegen heerlijke champignons en prei toe. Natuurlijk hoort het ei er nog steeds bij, evenals een stevige bouillon met sojasaus voor nog meer umami.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 250g champignons
- 1 prei
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 eieren ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing of suiker
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- schuimspaan

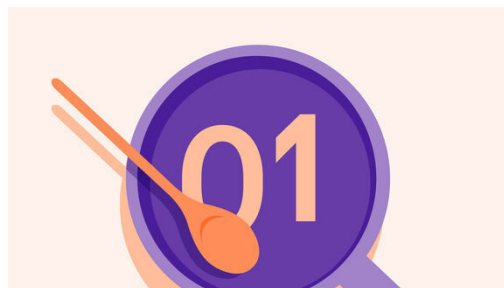
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

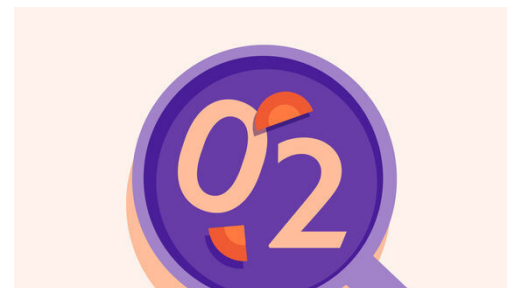
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 538kcal, vet 10.6g, koolhydraten 90.9g, eiwit 19.4g



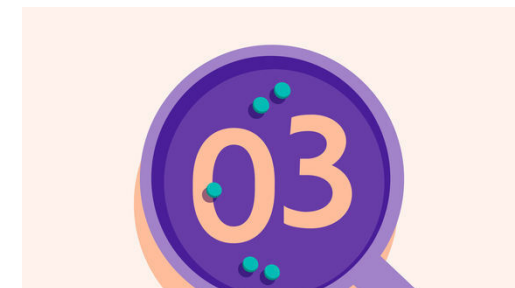
1. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



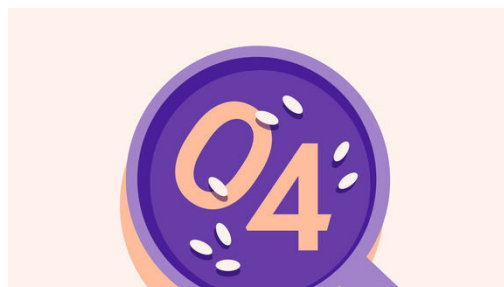
2. Groente snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in kwarten). Halveer de **prei** in de lengte en snij de **bladeren** overdwers in repen van ca. 1cm breed.



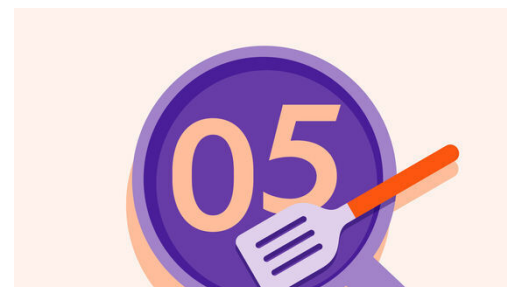
3. Champignons & prei bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **champignons** en **prei** in 4-6min bruin, schep regelmatig om. Neem de **groente** uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



4. Bouillon maken

Verwarm de pan op medium tot hoog vuur. Giet 120ml water erin en roer er de **sojasaus**, 1tl honing of suiker en 1tl azijn erdoor. Leg een deksel op de pan af en breng de **bouillon** aan de kook.



5. Eieren pocheren

Breek de **eieren** een voor een boven de **bouillon**. Pocheer ca. 3min, tot het **eiwit** gestold is en het **eigeel** nog vloeibaar (zie ook **stap 6**) – pocheer 2-3min langer voor een harde dooier. Schep uit de pan met een schuimspaan en leg op keukenpapier. Schep de **rijst**, **champignons** en **prei** in kommen, garneer met de **eieren** en giet de **bouillon** eroverheen.



6. Pocheren voor beginners

Eieren pocheren is eigenlijk makkelijker dan je zou denken. Uiteindelijk gaat het namelijk vooral om de smaak! Maak het jezelf evt. wat gemakkelijk met deze tip: Roer met het handvat van een houten lepel een kleine draaikolk in de bouillon en laat de eieren in het midden van de draaikolk glijden – de draaiende beweging houdt ze compact en voorkomt dat ze uit elkaar vloeien. Succes!