

MARLEY SPOON



Megasnelle nasi goreng

met gekookte ham, maïs en crunch



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Haastige spoed is zelden goed, maar soms wil je ook zonder gedoe en nadenkwerk aan tafel. Voor een uitgebalanceerde maaltijd met flink wat groenten, lekkere stukjes vlees en een stevige bite, ben je bij onze nasi goreng aan het juiste adres. Doorgaans wordt dit gerecht van restjes rijst gemaakt, maar met wat handige trucjes leer je van ons dat 'ie zo vers uit de pan ook prima smaakt. Appeltje eitje!

Wat je van ons krijgt

- bosui
- maïs
- gekookte ham ^{1,3,6,7,10}
- knoflook
- gezouten pinda's ⁵
- vegetarische oestersaus
- basmatirijst
- verse groentemix: taugé, Chinese kool, groene paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 26.1g, koolhydraten 100.1g, eiwit 33.7g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt 5-7min. Neem de deksel van de pan, kook in 5min gaar en zet dan met deksel afgedekt opzij.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **verse groentemix** met de **knoflook** en een snuf zout en peper aan de pan toe. Bak 4-5min op middelhoog vuur tot de **paprika** beetgaar en de **kool** geslonken zijn. Giet de **maïs** af en doe ook in de pan, warm in 30sec-1min goed door.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **knoflook** fijn. Snijd het **witte deel van de bosuien** in dunne ringetjes. Snijd het **groene deel van de bosuien** schuin in 0,5cm brede ringen. Snijd de **gekookte ham** in 1cm dikke repen en dan in 1cm grote blokjes.



5. Saus maken

Meng intussen de **oestersaus** met 100ml water. Hak de **pinda's** grof.



3. Wokken

Verhit 2el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **hamblokjes** met het **wit van de bosui** toe en roerbak 2-3min totdat de **ham** bruin begint te kleuren.



6. Nasi maken

Voeg de **gekookte rijst** beetje bij beetje aan de pan toe en roer door, bak nog 2-3min op hoog vuur. Voeg de **saus** toe en evt. nog een scheutje water. Breng op smaak met peper en een snufje zout. Schep de **nasi** op en gaarneer met **pinda's** en de **groene bosuiringen**.