



WINE BOX

Sedosa blanco
En raison des saveurs prononcées de ce plat, nous avons opté pour ce blanc espagnol léger et passe-partout.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 43
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Riz basmati aux épinards, au chutney de mangue et aux cacahuètes avec un œuf au plat

Nasi asiatique très parfumé

Le chutney trouve son origine en Inde, où les épices et les saveurs relevées sont très appréciées. Il s'agit d'un mélange de fruits confits, d'oignons, de vinaigre, de sucre, d'herbes et d'épices.



25-30 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



piquant

conserver au réfrigérateur



Chutney de mangue



Œuf plein air



Épinards



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Sauce soja



Cacahuètes

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge	¼	½	¾	¾	1	1
Sauce soja (ml) 1) 6) 25)	10	20	30	40	50	60
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Épinards (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Œufs plein air 3)	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes (g) 6) 22)	20	40	60	80	100	120
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	3
Beurre (cs)*	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*						

Selon le goût

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
6) Soja **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix, **23)** céleri et
25) sésame.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
bol, wok ou sauteuse
avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles 753 kcal | 27 g protéines | 94 g glucides | 28 g lipides dont 6 g saturés | 8 g fibres



1 Dans une casserole avec couvercle, portez 250 ml d'eau à ébullition pour le riz basmati. Faites-le cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et conservez sans le couvercle.



2 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le très finement. Ôtez les graines du piment et émincez-le. Préparez une sauce avec la sauce soja, la moitié de l'huile de tournesol et la moitié du chutney de mangue.



3 Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les épinards, portez le feu à moyen-vif et remuez 3 minutes jusqu'à ce que la majorité du liquide se soit évaporé.

4 Ajoutez le riz et continuez de touiller pendant 3 minutes. À la fin, ajoutez la sauce et remuez encore 2 minutes.



5 Entre-temps, faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y cuire un œuf au plat par personne.

6 Servez le plat sur les assiettes. Disposez-y l'œuf au plat, le reste de chutney de mangue, puis garnissez de cacahuètes.

Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 ou 70 g de riz par personne et réduisez les quantités de cacahuètes.

Le chutney de mangue est très sucré. Si cela n'est pas à votre goût, réduisez aussi la quantité indiquée.