

Zilvervliesrijst



Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Wereldkeuken

Bereidingstijd: 25 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 400 gr zilvervliesrijst
- 1 prei
- 300 gr gesneden witte kool
- 500 gr sperziebonen heel
- 1 zakje Knorr nasi mix (44 gr)
- 4 eieren
- 3 cm verse geschilde gember
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 3 el arachideolie

Bereidingswijze

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper ondertussen de ui en de gember, snijd de knoflook fijn en de prei in halve ringen.
3. Verhit 2 el olie in een wok en bak de ui, knoflook, prei, gember en witte kool 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Kook ondertussen de sperziebonen in water met zout in ca. 5 minuten beetgaar. Doe in een vergiet en spoel af met stromend koud water. Voeg 150 ml water en de mix nasi goreng toe aan het koolmengsel, breng al roerend aan de kook en laat 2 min. zachtjes stoven. Voeg de rijst en sperziebonen toe aan de kool en bak 2 minuten op middelhoog vuur mee. Breng de nasi op smaak met peper en eventueel zout.
5. Verhit ondertussen de rest van de olie in een grote koekenpan en bak de eieren. Serveer de nasi met de gebakken eieren.

Tenslotte

Witte rijst heeft nog maar een fractie van de voedingswaarde ten opzichte van zilvervliesrijst. In derde wereldlanden eten ze geen zilvervliesrijst maar witte rijst. Sommigen vinden dat gek omdat het veel meer werk kost om rijst wit te maken terwijl het daardoor ook nog eens minder voedzaam wordt. Het is daarom vreemd dat zilvervliesrijst duurder is dan de meer bewerkelijke witte rijst. Enkel omdat het massaal wordt gegeten ontstaat door de economische wet van schaarste een situatie waarin zilvervliesrijst duurder is. Zilvervliesrijst is duurzaam en voorkomt overgewicht. Een ander lekker recept is: **Zilvervliesrijst op z'n Mexicaans**. Kook 400 gram zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Doe 1 grote gesnipperde ui, 4 fijngehakte tenen knoflook en 1 el kokosolie in een grote pan of wok. Bak onder voortdurend roeren drie minuten op hoog vuur. Voeg 1 in blokjes gehakte rode paprika toe en blijf 3-5 minuten roeren totdat alles zacht is. Voeg 1 pond mager rundergehakt en bestrooi met 4 el taco kruiden. Blijven roeren tot vlees bruin is. Meng de rijst, 1 uitgelekt klein blikje maïs, 1 blik van 400 ml tomatenblokjes en 1 klein blikje kidneybonen toe. Doe er naar smaak citroensap, tabasco en zout bij. Blijven roeren tot alles goed warm is. Serveer met partjes limoen. Tot slot **Zilvervliesrijst met cheddar en tuinerwtjes**. Verhit 4 el olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg 4 fijngehakte tenen knoflook en 2 fijngesneden sjalotten en fruit onder voortdurend roeren tot ze zacht zijn en net beginnen te bruinen. Roer 350 gr droge zilvervliesrijst toe en bak al roerend tot de rijstkorrels doorschijnend worden, ongeveer 2 minuten. Roer 125 ml witte wijn toe en kook, onder voortdurend roeren tot de wijn grotendeels verdampt is, 2 tot 3 minuten. Roer er 750 ml groentebouillon, ¼ tl nootmuskaat, ¼ tl zout en peper toe, zet het vuur hoger en breng aan de kook, roer af en toe. Doe het deksel op de pan en laat op laag vuur pruttelen totdat het grootste deel van de vloeistof is geabsorbeerd, 38-42 minuten. Haal van het vuur, roer 1½ kopje diepvries erwten, 1 el gehakte verse tuinkruiden en 100 gr geraspte cheddar erdoor en laat 5 minuten van het vuur met het deksel op de pan staan. Roer nog een keer en strooi er dan 50 gr cheddar kaas en vers gemalen peper overheen.