

Pittige nasi met gebakken ei



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	397 Kcal
Koolhydraten	10 g
Eiwitten	44.7 g
Vet	18.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim rijst
- 1 ei
- 100 g champignons, in kwarten
- 100 g broccoli, in kleine roosjes
- 0.5 lente ui, in dunne ringen
- 0.5 Spaanse rode peper, in kleine ringetjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 0.5 el zelfgemaakte nasikruiden

BEREIDINGSWIJZE

Blancheer de broccoli circa 3 minuten in kokend water. Bereid de PowerSlim rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de helft van de olie in een steelpannetje en roerbak de champignons samen met de broccoli en de Spaanse peper circa 5 minuten. Voeg de rijst, lente ui, sojasaus en naar eigen smaak de zelfgemaakte nasikruiden toe en verwarm al roerend circa 1 minuut. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak een eitje. Serveer dit samen met de nasi. Ingrediënten nasikruiden: 0,5 tl cayennepeper 2 tl gemberpoeder 2 tl korianderpoeder (katoembar) 2 tl komijnpoeder (djinten) 1 tl kurkuma (geelwortel) 2 tl knoflookpoeder 2 tl laos (galanga)

TIP: BEWAAR DE KRUIDEN IN EEN POTJE VOOR EEN VOLGENDE KEER.