

Romige rijst met aubergine

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met een beetje kruidenbouillon. Dep de blokjes aubergine goed droog. Verhit de kokosolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook even kort aan. Voeg de stukjes aubergine toe en roerbak circa 5 minuten. Breng het geheel op smaak met wat peper en zout. Giet de rijst af, voeg toe aan de wokpan en meng met de aubergine. Zet het vuur uit en voeg de koriander en de kruidenkaas toe. Roer goed door elkaar en serveer direct.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 2 el roomkaas kruiden light
- 100 g aubergine in blokjes
- 1/4 ui, gesnipperd
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 1/2 el kokosolie
- 1 el verse koriander, grof gehakt
- Peper en zout

KCAL

270

EIWITTEN

33,2 g

KOOL-
HYDRATEN

13,3 g

VETTEN

9 g

FASE 1A + 1B