

1A+1B Vlees

Mexicaanse rijst met tartaar en guacamole

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat in kleine blokjes, de paprika in stukjes en snipper de rode ui. Verhit de olijfolie in een pan, fruit ¾ van de rode ui en voeg de tartaar en gedroogde kruiden toe. Voeg wanneer de tartaar bijna gaar is de groene paprika en ¾ van de tomaat toe. Bak nog circa 5 minuten mee. Prak de avocado en meng met de overgebleven rode ui en tomaat. Besprenkel met het limoensap en breng op smaak met peper en zout. Serveer de sojarijst met de tartaar en guacamole.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 50 g groene paprika
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] 1 tl oregano
- [ ] ½ tl knoflookpoeder
- [ ] ½ tl gemalen komijnzaad
- [ ] ½ tl uienpoeder
- [ ] ½ tl chilipoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**409 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**9 g**
Eiwit	**44 g**