



1A+1B

Vegetarisch

## Pittige nasi met gebakken ei



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Blancheer de broccoli circa 3 minuten in kokend water. Bereid de PS. food & lifestyle 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.
- 2 Ingrediënten nasikruiden:
- 3 0,5 tl cayennepeper
- 4 2 tl gemberpoeder
- 5 2 tl korianderpoeder (katoembar)
- 6 2 tl komijnpoeder (djinten)
- 7 1 tl kurkuma (geelwortel)
- 8 2 tl knoflookpoeder
- 9 2 tl laos (galanga)

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle 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

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 397 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 18 g     |
| Eiwit        | 44 g     |