



1A+1B

Vegetarisch

Rijst met broccoli, verse gember en krokante knoflook



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met een beetje kruidenbouillon.
- 2 Snijd de broccoli in kleine roosjes. Als je de stronk ook gebruikt schil deze dan met een dunschiller, halveer in de lengte en snijd plakjes. Stoom of kook de broccoli in circa 3-4 minuten beetgaar.
- 3 Verhit de kokosolie in een wok en bak de plakjes knoflook totdat deze goudgeel krokant zijn. Schep de knoflook uit de pan. Fruit, in dezelfde wok, de geraspte gember even kort aan. Giet de rijst en de broccoli af en meng in de wok met de gember. Warm nog even door en zet het vuur uit. Voeg dan de sojasaus, sesamolie en het limoensap toe en schep nogmaals goed om. Bestrooi de broccoli en rijst met de knoflookchips.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 200 g broccoli
- ☐ 1 teentje knoflook in plakjes
- ☐ 1 cm verse gember, geraspt
- ☐ 1 el kokosolie
- ☐ 1 tl sesamolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 tl limoensap

Voedingswaarden per persoon

Energie	366 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	17 g
Eiwit	37 g