2C Fish

Kabeljauw met sojarijst en sperziebonen

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook of stoom ondertussen de sperziebonen in circa 15-20 minuten beetgaar. Giet de boontjes af en besprenkel deze met sojasaus. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan, fruit de ui en meng met de sojarijst. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit vervolgens de resterende olijfolie in dezelfde pan en bak de kabeljauw gaar. Serveer met de rijst en sperziebonen en garneer met het sesamzaad.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g kabeljauw
- [ ] 150 g sperziebonen
- [ ] ½ ui
- [ ] 1 el sesamzaad
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**332 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**7 g**
Vezels	**11 g**
Eiwit	**43 g**