1A+1B Vegetarian

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 zelfgemaakt 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.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 ei
- [ ] 100 g champignons, in kwarten
- [ ] 100 g broccoli, in kleine roosjes
- [ ] ½ lente ui, in dunne ringen
- [ ] ½ Spaanse rode peper, in kleine ringetjes
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el zelfgemaakte nasikruiden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**397 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**44 g**