1A+1B | Vegetarian

Romige rijst met aubergine

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met een beetje kruidenbouillon. Dep de blokjes aubergine goed droog. Verhit
2. de kokosolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook even kort aan. Voeg de stukjes aubergine toe en roerbak circa 5 minuten. Breng
3. het geheel op smaak met wat peper en zout. Giet de rijst af, voeg toe aan de wokpan en meng met de aubergine. Zet het vuur uit en voeg de koriander en de kruidenkaas toe. Roer goed door elkaar en serveer direct.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 2 el roomkaas kruiden light
- [ ] 100 g aubergine in blokjes
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teen knoflook, geperst
- [ ] ½ el kokosolie
- [ ] 1 el verse koriander, grof gehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**270 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**9 g**
Eiwit	**33 g**