1A+1B Meat

Romige sojarijst met tartaarballetjes en asperges

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwijder de harde onderkant van de asperges en halveer ze in de lengte. Breng de tartaar op smaak met de gedroogde kruiden. Draai er tartaarballetjes van. Verhit de roomboter in een pan en bak de tartaarballetjes gaar. Voeg vervolgens de asperges toe en bak circa 5-7 minuten mee. Bereid ondertussen de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en meng met de roomkaas. Serveer met de asperges en tartaarballetjes en breng op smaak met versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 1 tl roomkaas kruiden light
- [ ] 100 g groene asperges
- [ ] 1 el ongezouten roomboter
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje uienpoeder
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**326 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**41 g**