2A Fish

Surinaamse nasi met garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst 15 – 20 minuten in gezouten water. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui. Voeg de garnalen en roerbak circa 3 minuten totdat de garnalen licht roze zijn. Voeg vervolgens de rijst, paprika, bouillonpoeder en peper toe en bak nog circa 3 minuten. Voeg als laatste de spitskool, lente-ui en sojascheuten toe en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g gepelde garnalen
- [ ] ½ groene paprika, in blokjes
- [ ] 75 g spitskool, fijngesneden
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el sesamolie
- [ ] 50 ml visbouillon
- [ ] 1 lente-ui in ringetjes
- [ ] 1 handje sojascheuten
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**370 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**43 g**