PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Gewokte spruitjes met tartaar en rijst

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook en snijd de rode peper zeer fijn. Maak de spruitjes schoon en kook ze beetgaar in gezouten water. Giet af en halveer ze. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de tartaar toe en breng op smaak met de kaneel, oregano, paprikapoeder en peper en zout. Bak in 3-4 minuten rul en gaar. Voeg de spruitjes en de rijst toe en warm nog even goed door.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g tartaar
- [ ] 100 g spruitjes
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje kaneel
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**351 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**40 g**