PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Kerrierijst met makreel en sesam-limoendressing

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paksoi in kleine stukjes en snipper de ui. Maak een dressing van de sojasaus, sesamolie en het limoensap. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui 1 minuut aan. Voeg daarna de paksoi toe en bak circa 6-7 minuten mee totdat deze is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Giet de rijst af en voeg, samen met de kerrie, toe aan de paksoi. Roer goed door. Trek de makreel uit elkaar met behulp van een vork en voeg toe aan de rijst. Besprenkel als laatst met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g gerookte makreel
- [ ] 150 g paksoi
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ el sesamolie
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ¾ el kerrie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**472 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**28 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**40 g**