PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Nasi goreng met spiegelei

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in stukjes, de lente-ui in ringen, pers de knoflook en hak de rode peper fijn. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de bloemkoolrijst, tomaat en de helft van de lente-ui toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout. Verhit de overgebleven olijfolie in een koekenpan en bak twee spiegeleieren. Serveer de nasi goreng met de spiegeleieren en garneer met de overige lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 75 g bloemkoolrijst
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 1 lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Snufje gemberpoeder
- [ ] Snufje kurkumapoeder
- [ ] Snufje gemalen komijnzaad
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**356 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**14 g**