PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Pittige nasi met gebakken ei

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Blancheer de broccoli circa 3 minuten in kokend water. Bereid de PS. food & lifestyle rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de helft van de olie in een steelpannetje en roerbak de champignons samen met de broccoli en de Spaanse peper circa 5 minuten. Voeg de rijst, lente ui, sojasaus en naar eigen smaak de zelfgemaakt nasikruiden toe en verwarm al roerend circa 1 minuut. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak een eitje. Serveer dit samen met de nasi.
2. Ingrediënten nasikruiden:
3. 0,5 tl cayennepeper
4. 2 tl gemberpoeder
5. 2 tl korianderpoeder (katoembar)
6. 2 tl komijnpoeder (djinten)
7. 1 tl kurkuma (geelwortel)
8. 2 tl knoflookpoeder
9. 2 tl laos (galanga)

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle rijst
- [ ] 1 ei
- [ ] 100 g champignons, in kwarten
- [ ] 100 g broccoli, in kleine roosjes
- [ ] 0.5 lente ui, in dunne ringen
- [ ] 0.5 Spaanse rode peper, in kleine ringetjes
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 0.5 el zelfgemaakte nasikruiden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**397 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**44 g**