PS. food & lifestyle

FASE 2A

Surinaamse nasi met garnalen

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**370 Kcal**
Koolhydraten	**18.3 g**
Eiwitten	**43.7 g**
Vet	**13.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.