



1A+1B

Vegetarian

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 zelfgemaakte 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.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 1 ei
- ☐ 100 g champignons, in kwarten
- ☐ 100 g broccoli, in kleine roosjes
- ☐ ½ lente ui, in dunne ringen
- ☐ ½ Spaanse rode peper, in kleine ringetjes
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ el zelfgemaakte nasikruiden

Voedingswaarden per persoon

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