



2A

Fish

Surinaamse nasi met garnalen



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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 sesamololie
- ☐ 50 ml visbouillon
- ☐ 1 lente-ui in ringetjes
- ☐ 1 handje sojascheuten
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	370 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	13 g
Eiwit	43 g