

Pittige nasi met gebakken ei

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Blancheer de broccoli circa 3 minuten in kokend water. Bereid de PowerSlim rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de helft van de olie in een steelpannetje en fruit de zelfgemaakte nasikruiden kort aan. Roerbak de champignons samen met de broccoli en de Spaanse peper circa 5 minuten. Voeg de rijst, lente ui, sojasaus 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.

*Tip:
bewaar de kruiden
in een potje voor een
volgende keer.*

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim rijst
- 1 ei
- 100 g champignons, in kwarten
- 100 g broccoli, in kleine roosjes
- 1/2 lente ui, in dunne ringen
- 1/2 Spaanse rode peper, in kleine ringetjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1/2 el zelfgemaakte nasikruiden

Zelfgemaakte nasikruiden:

- 1/2 tl cayennepeper
- 2 tl gemberpoeder
- 2 tl korianderpoeder (katoembar)
- 2 tl komijnpoeder (djinten)
- 1 tl kurkuma (geelwortel)
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl laos (galanga)

KCAL

397

EIWITTEN

44,7 g

KOOL-
HYDRATEN

10,0 g

VETTEN

18,7 g

FASE 1A + 1B