

EIEREN MET SPERZIEBONEN EN TOMATEN IN KERRIESAUS

2 personen / 575 kcal per portie

Ingrediënten

- 130 gram basmatirijst
- 2 middelgrote eieren
- 1 teen knoflook
- 3 tomaten
- ½ eetlepel olie
- 200 gram sperziebonen
- 150 gram kerriesaus
- 7 gram verse koriander
- 10 gram pijnboompitten
- zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de eieren in 7 minuten bijna hard. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water. Pel en halveer ze. Kook de sperziebonen 10 minuten beetgaar. Verhit een koekenpan zonder olie en rooster de pijnboompitten goudbruin, laat afkoelen op keukenpapier. Snijd ondertussen de knoflook fijn en de tomaten in partjes. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut, voeg de tomaten toe en bak deze voor 2 minuten mee. Voeg de sperziebonen en kerriesaus en verwarm 3 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Snijd ondertussen de koriander grof. Verdeel de rijst over diepe borden en leg op elk bord de halve eieren. Schep de curry bij de rijst. Bestrooi met de koriander en de geroosterde pijnboompitten.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	575 kcal
Eiwit:	16,8 gram
Koolhydraten:	65,5 gram
- waarvan suikers:	7,3 gram
Vet:	25,8 gram
Vezels:	6,4 gram
Zout:	2,0 gram