

AZIATISCHE GARNALENOMELET MET RIJST

2 personen / 463 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 3 middelgrote eieren
- 1½ eetlepel zoete chilisaus
- 1 eetlepel sesamolie
- 200 gram Chinese roerbakmix
- 200 gram wok-garnalen met knoflook
- 1 eetlepel bosui
- ½ eetlepel sesamzaad
- 1 builtje basmatirijst (75 gram)
- peper en zout



Bereiding:

Klop de eieren los met de chilisaus, peper en eventueel zout. Verhit een ½ eetlepel sesamolie in een koekenpan, schenk de het eimengsel erbij en roer door. Doe de deksel op de pan en bak de omelet op laag vuur 5 min. Haal de omelet van het vuur en laat het staan tot gebruik. Doe ondertussen 1 builtje rijst in een pan met ruim kokend water en laat de rijst 10 min. doorkoken. Haal het builtje voorzichtig uit het water en laat het even uitlekken. De rijst hoeft niet na te stromen, maar is direct klaar om te serveren. Verhit ondertussen ½ eetlepel olie in een wok en bak de roerbakmix 5 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Meng het met de sesamzaad en neem uit de wok. Doe de garnalen in dezelfde wok en bak 2 min. op hoog vuur. Snijd ondertussen de bosuitjes in dunne ringetjes. Halveer de omelet. Verdeel de roerbakmix en garnalen erover en garneer met de bosui. Serveer de rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	463 kcal
Eiwit:	32,7 gram
Koolhydraten:	38,4 gram
- waarvan suikers:	7,2 gram
Vet:	19,0 gram
Vezels:	3,8 gram
Zout:	2,0 gram