

AZIATISCHE SCHNITZEL

2 personen / 577 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram witte rijst
- 125 ml kraanwater
- ½ kippenbouillontablet
- 1½ eetlepel olie
- 1 gepaneerde varkensschnitzels
- 1 middelgrote ui
- 200 gram fijngesneden spitskool
- ½ rode paprika
- 60 gram woksous five spice
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui in halve ringen. Snijd de rode paprika in smalle repen. Breng het water aan de kook en los het ½ bouillontablet op. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de varkensschnitzels in ca. 4 minuten per kant goudbruin en gaar. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de uien goudbruin in 3 minuten. Voeg de spitskool en de paprika toe en laat de kool al omscheppend slinken. Voeg de bouillon en 35 gram woksous toe en breng aan de kook. Laat de kool ca. 5 minuten garen. Breng het verder op smaak met peper. Snijd de schnitzel in smalle stukken, verdeel deze over de borden en schep over elke portie 1 eetlepel woksous. Serveer met de rijst en de gesmoorde kool.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	23,1 gram
Koolhydraten:	83,8 gram
- waarvan suikers:	10,5 gram
Vet:	14,9 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	5,0 gram