

VEGA TERIYAKIKIP MET SPINAZIE & RIJST

2 personen / 555 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram basmatirijst
- 1½ rode ui
- 1½ eetlepels olijfolie
- 170 gram Quorn stukjes of vega-'stukjes als van kip'
- 400 gram verse spinazie
- zout
- eigen gemaakte teriyaki-saus woksaus
 - 75 ml sojasaus
 - 10 ml (rijst)azijn
 - 1½ eetlepel honing
 - 1½ theelepel knoflook
 - 1½ theelepel gemberpoeder
 - 1 theelepel Chili poeder



Bereiding:

Maak de teriyaki-saus liefst een paar uur van te voren, dan kunnen de smaken goed intrekken. Snijd de knoflook fijn meng het met de sojasaus, azijn, honing, gemberpoeder en Chili poeder en zet het koelkast. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de uien in parten. Verhit een ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak de rode ui 8 minuten op middelhoog vuur. Verhit ondertussen de rest van de olie in een wok of hapjespan op hoog vuur en roerbak de stukjes als van kip in 5 minuten goudbruin. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Voeg de woksaus toe en verwarm 1 minuut mee op middelhoog vuur. Serveer de rijst met de Quorn-teriyaki stukjes en leg de gebakken ui erop.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	555 kcal
Eiwit:	27,1 gram
Koolhydraten:	73,2 gram
- waarvan suikers:	16,6 gram
Vet:	13,7 gram
Vezels:	14,2 gram