

BABI PANGANG EXPRESS MET BLOEMKOOIJST

2 personen / 543 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram bloemkoolrijst
- 175 gram spekklapjes tandoori
- ½ struik paksoi
- 1 eetlepel olie
- 175 gram atjar tjampoer
- 120 ml woksous 'sweet & sour'
- ½ - 1½ theelepels sambal oelek
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de spekklapjes in reepjes van 3 cm. Bak ze in een hapjespan zonder olie 10 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig. Was ondertussen de paksoi en snijd in stukjes. Verhit de olie in een wok en bak de paksoi 3 minuten. Voeg de bloemkoolrijst en bak nog eens 2 minuten. Breng op smaak met peper, zout en de sambal. Laat de atjar tjampoer uitlekken. Voeg de woksous en de helft van de atjar tjampoer toe aan de spekreepjes en bak nog 2 minuten. Verdeel het rijstmengsel over borden. Schep de babi pangang erbij. Serveer met de rest van de atjar tjampoer.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	543 kcal
Eiwit:	17,9 gram
Koolhydraten:	29,2 gram
- waarvan suikers:	25,3 gram
Vet:	37,9 gram
Vezels:	3,7 gram
Zout:	5,5 gram