

FIVE SPICE ROERBAK MET RIJST

2 personen / 582 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram basmatirijst
- 200 gram gebroken sperziebonen
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1½ eetlepel olie
- 250 gram nasi/bami-vlees
- 3 eetlepels woksau five spice



Bereiding:

Rijst bereiden volgens aanwijzingen op verpakking. Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden. Ui pellen, halveren en in halve ringen snijden. Sperziebonen in ruim kokend water met zout naar smaak in 10 minuten gaarkoken. Afgieten. Olie in wok verhitten en hierin vlees 4 minuten roerbakken. Uien toevoegen en 3 minuten meebakken. Tomaat toevoegen en nog 1 minuut bakken. Woksau en boontjes erdoor roeren, mengsel even opwarmen. Samen met rijst opdienen.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	582 kcal
Eiwit:	39,0 gram
Koolhydraten:	70,2 gram
- waarvan suikers:	5,2 gram
Vet:	14,4 gram
Vezels:	6,5 gram
Zout:	0,3 gram