

GROENTELOEMPIA'S MET GEBAKKENRIJST

2 personen / 545 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 groenteloempia's
- 130 gram rijst
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 2 cm verse gember
- 1 groene paprika
- ½ komkommer
- ½ eetlepel zoete chilisaus
- ½ eetlepel olie
- peper en zout



Dipsaus:

zoete chilisaus

Bereiding:

Bereid de loempia's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rasp de gember. Snipper de knoflook en ui. Was de paprika en snijd in stukjes. Was de komkommer, verwijder de zaadlijst en snijd in plakjes. Verhit de olie in een wok. Roerbak de knoflook, gember, ui en paprika ca. 1 minuut. Voeg de komkommer toe en bak ca. 3 minuten mee. Voeg de rijst toe en roerbak 2 minuten. Schep regelmatig om. Voeg de chilisaus toe en bak nog 3 minuten. Serveer de gebakkenrijst samen met de loempia en dipsaus.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	545 kcal
Eiwit:	11,7 gram
Koolhydraten:	95,7 gram
- waarvan suikers:	21,3 gram
Vet:	10,6 gram
Vezels:	8,0 gram
Zout:	2,5 gram