

# QUORN IN HONING-SOJASAUSS MET PAKSOI

2 personen / 460 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 1½ eetlepel bloemenhoning
- 2 eetlepel sojasaus
- 175 gram Quorn stukjes
- 130 gram witte rijst
- 1 eetlepel olie
- 1 middelgrote ui
- 250 gram paksoi
- 125 gram kastanjechampignons
- peper en zout



## Bereiding:

Meng de honing met de sojasaus en schep de Quornstukjes hierin om. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, vang 50 ml kookwater van de rijst op. Snijd de ui in parten, halveer de champignons en snijd het blad en de stelen van de paksoi in reepjes. Giet de Quornstukjes af, vang de marinade op. Verhit ½ eetlepel olie in een wok en fruit hierin de uien 3 minuten. Schep de Quornstukjes erbij en roerbak 3 minuten. Voeg de paksoistelen toe en roerbak weer 3 minuten. Verhit in een tweede pan een ½ el olie en bak hierin de paddenstoelen tot ze vocht loslaten. Schep ze met het groen van de paksoi bij de quornstukjes in de wok en voeg de opgevangen marinade en het achtergehouden rijstkookwater toe. Breng het geheel al omscheppend aan de kook en kook het 3 minuten door. Breng verder op smaak indien nodig met peper en/of zout. Serveer de Quorn in honing-sojasaus met de witte rijst.

## Voedingswaarde per persoon:

Energie:	460 kcal
Eiwit:	22,1 gram
Koolhydraten:	68,0 gram
- waarvan suikers:	13,8 gram
Vet:	8,8 gram
Vezels:	9,8 gram
Zout:	2,8 gram