

ROERBAK VAN VEGA SHOARMA, HOLLANDSE ROERBAKGROENTE & TERIYAKI

4 personen / 512 kcal per persoon

Ingrediënten

- 300 g witte rijst
- 3 bosuitjes
- 1 eetlepel sesamolie
- 350 gram vega shoarma
- 800 gram koelverse Hollandse roerbakgroente zoete puntpaprika, sperziebonen
- 100 ml woksau teriyaki
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel wit sesamzaad
- zout



Bereiding:

Rooster de het sesamzaad in een droge koekenpan bruin. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de bosuitjes in dunne ringetjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de shoarma 1 minuut. Voeg de roerbakgroente, teriyaki woksau en sojasaus toe en bak 8 minuten. Voeg de bosui toe en bak nog 1 minuut. Serveer de roerbak met de rijst. Bestrooi met het sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	512 kcal
Eiwit:	23,5 gram
Koolhydraten:	74,7 gram
- waarvan suikers:	8,9 gram
Vet:	10,9 gram
Vezels:	10,2 gram
Zout:	3,6 gram