

NASI MET GEMBER EN CHINEES EI

2 personen / 594 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram rijst
- 250 gram nasi/bami groentemix
- 125 gram champignons
- 2 eetlepels olie
- 150 gram nasi/bami-vlees
- 1½ eetlepel zoete sojasaus (ketjap)
- 1 cm verse gemberwortel (geschild en fijngesneden)
- ½ teentje knoflook (fijngesneden)
- 60 gram taugé
- peper en zout
- 2 Chinese eieren



Bereiding:

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat na het koken even goed uitdampen. Snijd het pepertje uit de nasi/bami-groenten fijn en de champignons in grove stukken. Verhit in een wok ½ eetlepel olie en roerbak hierin het vlees op hoog vuur in 5 minuten bruin en gaar, breng op smaak met ketjap, peper en zout. Schep het uit de pan. Verhit in dezelfde wok nog 1 eetlepel olie en bak hierin de gember, knoflook en de champignons tot ze licht verkleuren, schep de groenten erbij en roerbak ze nog ca. 5 minuten al omscheppend op hoog vuur mee tot ze een beetje beginnen te slinken, voeg de laatste minuut de taugé erbij. Schep de groenten uit de pan. Verhit in de wok de laatste ½ lepel olie en de gekookte rijst en bak het vlees al omscheppend mee. Schep de groenten door het rijstmengsel in de wok. Warm nog even goed door. Lekker met een Chinees ei.

Voedingswaarde per portie (incl. Chinees ei):

Energie:	594 kcal
Eiwit:	37,3 gram
Koolhydraten:	64,9 gram
- waarvan suikers:	4,0 gram
Vet:	19,8 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	1,5 gram