



Koolhydraatbeperkte nasi

HOOFDGERECHT * VEGETARISCH * KOOLHYDRAATBEPERKT * LACTOSEVRIJ * GLUTENVRIJ

Hoofdgerecht voor 3 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 3 eieren
- 1 rode paprika
- 1 dikke rode ui
- 400 gram witte koolrijst
- 400 gram wokgroente
- 125 ml amandelmelk
- ½ theelepel sambal
- 1 el sojasaus
- 1 theelepel bruine basterdsuiker
- 2,5 el (100%) pindakaas
- Eventueel wat gebakken uitjes en augurk

Bereidingswijze

1. Kook de eieren in ruim water tot de gewenste zacht- resp. hardheid.
2. Snij intussen de rode paprika in blokjes en de rode ui in halve ringen.
3. Giet de eieren af, laat ze schrikken en houd ze apart.
4. Verhit 1 el (olijf)olie in een wokpan en doe hier de witte koolrijst, paprika, ui en wokgroente in.
5. Schep regelmatig om en breng op smaak met 1 theelepel kurkuma- en paprikapoeder, versgemalen peper, (gedroogde) Italiaanse kruiden en zout indien nodig.

6. Doe intussen de amandelmelk, sambal, sojasaus, suiker en pindakaas in een steelpannetje en breng aan de kook. Laat rustig inkoken totdat de saus de gewenste dikte heeft bereikt.
7. Pel de eieren, snij schuin doormidden en leg op ieder bord een heel ei.
8. Verdeel het rijst-groentemengsel over de borden, evenals de satésaus.
9. Serveer (eventueel) met wat gebakken uitjes en plakjes augurk.

Voedingswaarde per portie

69 KCAL * 14 GRAM EIWIT * 20 GRAM KOOLHYDRATEN * 13 GRAM VET, waarvan verzadigd 3 GRAM*
9 GRAM VOEDINGSVEZELS

TIPS

- Vervang de gebakken uitjes door wat grof gehakte (ongezouten) pinda's en de augurk door Atjar Tjamper.
- Om tijd te besparen kan je ook kant-en-klare satésaus gebruiken. (Glutenvrij? Let er dan goed op welke satésaus je in huis haalt!)
- Vervang de witte koolrijst door bloemkoolrijst.
- Kies voor een glutenvrije sojasaus (VB Go-Tan Soya sauce gluten free) voor een glutenvrije variant.