



1A+1B

Vegetarisch

Würziger Nasi mit Spiegelei



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli ca. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Den PS. food & lifestyle Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Hälfte des Öls in einem kleinen Topf erhitzen und Champignons zusammen mit Brokkoli und der Spanischen Chili ca. 5 Minuten anbraten. Reis, Frühlingszwiebel, Sojasoße und nach Geschmack die selbst gemachten Nasi-Gewürze hinzufügen und ca. 1 Minute unter Rühren aufwärmen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und ein Spiegelei braten. Zusammen mit dem Nasi servieren.
- 2 Zutaten Nasi-Gewürze:
- 3 0,5 TL Cayennepfeffer
- 4 2 TL Ingwerpulver
- 5 2 TL Koriandergewürz
- 6 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 7 1 TL Kurkuma
- 8 2 TL Knoblauchpulver
- 9 2 TL Laos (Galgant)

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle rijst
- ☐ 1 Ei
- ☐ 100 g Champignons, in Vierteln
- ☐ 100 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- ☐ 0.5 Frühlingszwiebel, in dünnen Ringen
- ☐ 0.5 Spanische rote Chili, in kleinen Ringen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 0.5 EL selbst gemachte Nasi-Gewürze

Nährwerte pro Person

Energie	397 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	18 g
Eiweiß	44 g