IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Nasigoreng van bloemkoolrijst en ei

Ingrediënten voor 1 portie:

- 250 g bloemkoolrijst > deze vind je kant en klaar in vers rayon bij Delhaize, AH of in diepvries bij Colruyt
- scheutje Olijfolie
- 1/2 ui
- 1/4 strengel wit van prei
- 1 ei
- 40 g erwten
- een scheutje sojasaus
- 1 lente-uitje
- 20 g kerstomaten
- Enkele blaadjes koriander > als je dit niet lust neem je peterselie of basilicum

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een braadpan en roerbak de bloemkoolrijst tot ze net begint te kleuren. Schep in een kom.
2. Bak nu in dezelfde pan op een hoog vuur de ui met de prei.
3. Voeg op het einde de erwtjes toe en de gebakken bloemkool.
4. Meng alles goed in de pan en schuif alles naar één kant. Breek in de vrijgekomen ruimte het ei en roerbak ze kort. Meng dan met de rest van de bloemkool. Breng op smaak met peper en sojasaus.
5. Werk af met de fijngesneden lente-uitjes, koriander en kerstomaatjes.

TIP – voeg eventueel nog stukjes ham of kip toe. De verhouding van de groenten kan naar eigen wens veranderd worden.

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY