1A+1B

# Reis mit Brokkoli, frischem Ingwer und knusprigem Knoblauch

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Reis ca. 15 Min. in Wasser mit Kräuterbrühe kochen. Brokkoli in Röschen schneiden und ca. 3-4 Min. bissfest garen. Kokosöl im Wok erhitzen, Knoblauchscheiben goldbraun und knusprig braten, entnehmen. Ingwer kurz andünsten. Reis und Brokkoli abgießen und im Wok mit Ingwer vermischen. Herd ausschalten, Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft hinzufügen und gut umrühren. Mit Knoblauchchips bestreuen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- [ ] 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- [ ] 1 EL Kokosöl
- [ ] 1 TL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Limettensaft

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **366 kcal** |
| Kohlenhydrate | **11 g** |
| Fett | **17 g** |
| Eiweiß | **37 g** |