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**