

KOKOSRIJST MET CHINESE KOOL EN OMELET - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

160 g volwaardige rijst

1 rode peper

Gember

500 g Chinese kool

500 g paksoi

4 takjes verse koriander

8 eieren

Halfvolle of magere melk

120 ml kokosmelk

6 el sojasaus

3 el zonnebloemolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking.

Snijd de Chinese kool, de koriander en de paksoi (groen + wit gedeelte) klein. Verwijder de zaadjes uit de rode peper en snijd de peper fijn.

Schil de gember en snijd 4 cm fijn.

Meng de eieren met een scheut melk, peper en zout.

Doe 2 el zonnebloemolie in een pan en bak per persoon 1 omelet.

Houd warm tussen 2 borden.

Doe daarna terug 1 el zonnebloemolie in dezelfde pan en bak er de helft van de rode peper, sojasaus, de gember, de kool en de paksoi in, gedurende 4 à 5 minuten op een matig vuur.

Voeg bij de gekookte rijst de andere helft van de rode peper en 120 ml kokosmelk. Roer goed om.

Serveer op elk bord de rijst, groenten en één omelet. Garneer met de koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

455 kcal

SMAKELIJK!