

# RIJST MET GROENTEN EN OMELET - V

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

160g zilvervliesrijst

2 rode uien

1 stuk gember (4 cm)

1 rode peper

1 st paksoi

400g gesneden snijbonen

20ml sesamololie

8 eieren

2 el zonnebloemolie

2 tl honing

1 el margarine

peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 12-15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper en gember fijn. Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi klein.

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui, rode peper en gember 2 minuten op een middellaag vuur. Voeg de snijbonen, sesamololie, honing en 2 el water per persoon toe en

bak, afgedekt, 10-11 minuten op middellaag vuur. Voeg halverwege de paksoi toe.

Kluts ondertussen de eieren met een vork in een kom en voeg naar smaak peper en zout toe. Verhit de margarine in een koekenpan, giet het eimengsel erin. Bak per persoon 1 omelet op middelhoog vuur, bak 3-4 minuten en keer halverwege om. Snijd daarna in punten.

Verdeel de rijst over de borden en serveer met de groeten en omeletpunten. Smakelijk!

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

466 KCAL – 17,5 gr EIW – 44 g KH – 25 g VET

**SMAKELIJK!**