

Surinaamse nasi met garnalen

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst 15-20 minuten in gezouten water. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui. Voeg de garnalen toe en roerbak circa 3 minuten totdat de garnalen licht roze zijn. Voeg vervolgens de rijst, paprika, bouillon en peper toe en bak nog circa 3 minuten. Voeg als laatste de spitskool, taugé en lente-ui toe en breng op smaak met peper en zout.



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g gepelde garnalen
- 1/2 groene paprika in blokjes
- 75 g spitskool fijngesneden
- 1/2 ui gesnipperd
- 1 el sesamolie
- 50 ml visbouillon
- 1 lente-ui in ringetjes
- Handje taugé
- Zout en peper



KCAL

382

EIWITTEN

43,7 g

KOOL-
HYDRATEN

18,3 g

VETTEN

13,6 g

FASE 2A