



Gewichtsconsulente
Henriëtte Kwant

Nasi met gemarineerde vleesreepjes

Informatie

2 personen
30 minuten (1 uur marineren)
hoofdgerecht

Ingrediënten

1 limoen
Sambal
180 gram hamlapreepjes
140 gram zilvervriesrijst
1 grote ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie of roomboter
400 gram roerbakgroente
Sojasaus (Kikkoman is goede keuze)



Bereiding

1. Boen de limoen onder stromend water schoon en rasp de buitenkant van de schil er af. Pers 1 helft van de limoen uit en meng er 1 theelepel limoenschil en 1 theelepel sambal door.
2. Meng dit door het vlees en laat het afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.
3. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
4. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein.
5. Verwarm 1 eetlepel van de olie in een braadpan of wok en fruit hierin de ui en de knoflook glazig. Bak wat sambal mee.
6. Voeg de afgekoelde rijst toe en de roerbakgroente. Bak de rijst met de groente heet en gaar.
7. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en roerbak hierin de vleesreepjes in een paar minuten gaar.
8. Maak de nasi op smaak met sambal, sojasaus, wat geraspte limoenschil en limoensap en schep de vleesreepjes er op.

Menusuggestie

Lekker met atjar tjampoer

Voedingswaarden per persoon

Energie: 522 kcal
Eiwit: 28,5 gram
Koolhydraten: 65 gram
Vet: 15 gram
Verzadigd vet: 2,9 gram
Vezels: 6 gram