



2A

Fisch

Surinamesischer Nasi mit Garnelen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis 15-20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Die Garnelen hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten bis die Garnelen leicht rosa sind. Dann Reis, Paprika, Brühepulver und Pfeffer hinzufügen und noch ca. 3 Minuten braten. Zum Schluss Spitzkohl, Frühlingszwiebel und Sojasprossen hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g gepellte Garnelen
- ☐ ½ grüne Paprika, in Würfeln
- ☐ 75 g Spitzkohl, fein geschnitten
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 50 ml Fischbrühe
- ☐ 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 1 Handvoll Sojasprossen
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	370 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Fett	13 g
Eiweiß	43 g