Vegetarisch recept voor roerbakgerecht met chinese kool, ei en rijst

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 1 Witte ui
- 1 Teentje knoflook
- 10 g Rode Peper
- 1.5 Hoofden Chinese Kool
- 225 g Rijst
- 3 Ei
- 15 g Witte wijn
- 1 el Gembersiroop
- 1.5 el Sojasaus
- 3 el Olijfolie

Instructie

1. Maak een bouillon met 1 blokje uit het pakje MAGGI Groentebouillon. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik in plaats van water de groentebouillon.

2. Verhit 2/3 van de olijfolie in een grote koekenpan of wok. Bak op middelhoog vuur de ui, knoflook en rode peper gedurende 3 minuten. Voeg daarna de Chinese kool toe en bak deze, al omscheppend, 5 minuten mee. Voeg vervolgens de gembersiroop en wijn toe en warm alles nog 1 minuut door.

3. Klop in een kom de eieren los met de sojasaus. Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan en bak van de eieren een dunne omelet.

4. Alle ingrediënten zijn klaar om gereserveerd te worden. Schep de zilvervliesrijst op de borden of in diepe kommen en verdeel hierover de Chinese kool. Maak het gerecht helemaal compleet met de omelet (in stukken) en plaats deze over de ingrediënten. Dat ziet er mooi uit! Roep iedereen aan tafel en geniet gezellig samen van deze heerlijke avondmaaltijd!

Voedingswaarden tonen

0 Min

3 Porties

koolhydraten	72.9 g
Energie	570.83 kcal
vetten	22.43 g
Eiwit	25.48 g