

Nasi goreng met gebakken ei en kabeljauw

Nasi goreng met gebakken ei en kabeljauw: de gezondere & eiwitrijke variant die vrij snel en makkelijk te maken is. Je kunt het nog gezonder maken door bijvoorbeeld peulvruchtenkiemen toe te voegen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram zilvervliesrijst
- 200 gram kabeljauw filet (diepvries)
- Smart Cooking Spray om je pan vet mee te maken
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 theelepels sambal oelek
- 150 gram prei, gesneden
- 200 gram witte kool
- 2-3 eetlepels ketjap manis
- 2 eieren
- 100 gram peultjes
- Ongeveer 1 theelepel zwarte peper
- een halve limoen
- 1 theelepel tijm
- 2 theelepels laos
- 2 theelepels djintan
- Augurk en komkommer schijfjes (optioneel)

Hoe te bereiden?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden;
2. Kook de rijst volgens de verpakking en kook de laatste 2 minuten de peultjes mee;
3. Spoel de rijst/peultjes af met koud water en laat goed uitlekken
4. Pak een vel bakpapier en leg daarop de stukken kabeljauwfilet;
5. Bestrooi de kabeljauw met tijm, limoen en zwarte peper;

6. Doe de kabeljauw in de oven voor ongeveer 20 minuten;
7. Verhit wat Smart Cooking Spray in een wadjan en voeg de knoflook stukjes prei- en kool toe;
8. Roer wat door elkaar en laat even bakken;
9. Voeg nu de uitgelekte rijst en peultjes toe en breng op smaak met zwarte peper, ketjap, laos, djintan en sambal;
10. Pak een koekenpan erbij en spray deze in met de smartspray en bak hierin de eitjes;
11. Serveer de nasi met de gebakken ei, kabeljauw en eventueel nog wat augurk en komkommer schijfjes

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	36,5 gram
Calorieën	345,5
Koolhydraten	36 gram
Vetten	4 gram

