

Ingrediënten voor 4 personen

Ingrediënten 400 gr bloemkool
rijst 3-4 eieren 1 ui 2 tenen
knoflook 1 rode peper 200 gr kip
250 gr Chinese roerbakmix Snuf
komijn Scheut ketjap 2 bosuien
Kroepoek voor er bij (optioneel)

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Slanke keuken
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Koolhydraatarme nasi van bloemkool

Een heerlijke nasi van bloemkool, daardoor koolhydraatarm en extra vitamientjes door de bloemkool.

Bereidingswijze

Je kunt bloemkoolrijst kant en klaar kopen bij de meeste grotere supermarkten of zelf maken door een aantal roosjes bloemkool fijn te hakken of te schaven. Snipper de ui, rode peper en knoflook fijn. Fruit deze aan in een pan met een beetje olie. Voeg de kip in kleine stukjes toe en bak een paar minuten mee tot hij bijna gaar is. Voeg de komijn en ketjap toe Schep dan de roerbakgroenten, bosui en de bloemkoolrijst er door. Voeg een snufje peper en zout toe. Bak in een Koekenpan de eieren tot een spiegelei of omelet. Serveer de bloemkool nasi met een ei, kroepoek en eventueel wat extra bosui en rode peper naar smaak.

