

Ingrediënten voor 2 personen

200 gr Bimi® broccoli 250 gr
paddenstoelenmix 2 el ghee 1
blokje groentebouillon 1 ui 2
eieren 1 of 2 knoflookteentjes
naar keuze 2 el oregano 2 el
Italiaanse kruiden Scheutje azijn
Snufjes zwarte peper en zout

Tijd: 10-20 min.

Keuken: Multi-cultureel

Soort_gerecht: Lunch/Brunch

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Bimi® broccoli met paddenstoelenmix en een gepocheerd ei

Een makkelijke, slanke lunch met een paddenstoelenmix en Bimi® broccoli.

Bereidingswijze

Smelt de ghee in een koekenpan. Zodra de ghee is gesmolten voeg je de Bimi® broccoli toe. Snijd ondertussen de ui in ringen, pers de knoflook en snijd en of scheur de paddenstoelenmix in reepjes. Voeg voor een zoutig smaakje een klein beetje groentebouillon aan de Bimi® toe. Pak de tweede koekenpan en smelt de ghee. Bak de gesneden uien en paddenstoelenmix. Pers een teentje knoflook en voeg ook deze toe. Breng alvast een pan water met een laagje water aan de kook om later het ei te pocheren. Voeg de paddenstoelenmix toe en sauteer tot de paddenstoelenmix mooi goudbruin zijn (en de bouillon wat verdampt). Voeg nog een beetje ghee toe om het smeug te maken. Breng met wat Italiaanse kruiden, oregano, peper en zout op smaak. Zodra de paddenstoelen goed gebakken zijn, voeg je deze aan de Bimi® broccoli toe. Laat dit even pruttelen. Pak de eieren erbij om de eieren te pocheren. Laat het water in de pan niet te hard koken. Schenk een scheutje azijn in de pan. Breek een een ei in een kom. Roer met een garde in de pan totdat er een draaikolk ontstaat. Giet het ei zo dicht mogelijk bij het water in de pan. Laat het ei voor ongeveer 3 minuten in de pan. Dien ondertussen de paddenstoelen en Bimi® broccoli op en serveer met het gepocheerde eitje.

