
Recept

Nasi met witte kool

25 min. bereiden - 2 personen

Ingrediënten

- 90 gr volkoren rijst
- 250 gr tempeh
- 3 el sambal
- 1 rode paprika
- 1 kleine paksoi
- 3/4 witte kool
- 50 gr cashew noten, ongebrand en ongezouten



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing.
- Snijd de tempeh in kleine blokjes en meng ze in een kommetje met 2 eetlepels sambal en 2 eetlepels olie.
- Verdeel de tempeh vervolgens over de bakplaat en bak het in de oven in 15-20 minuten krokant. Schep de tempeh halverwege even om.
- Was de groenten en snijd de paprika en paksoi in kleine stukjes. Snijd de witte kool in grove stukken en doe ze één voor één in de keukenmachine. Vermaal tot korrels.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de witte kool hierin in zo'n 6-8 minuten gaar. Voeg de laatste 3 minuten de rijst, paksoi en paprika toe. Breng op smaak met peper en zout en de rest van de sambal.
- Verhit een scheutje olie in een andere koekenpan en rooster de cashewnoten hierin goudbruin.
- Verdeel de nasi over twee borden en maak af met de tempeh en de cashewnoten.

Bron: basis chickslovefood.nl, aangepast door Happy Body 4U

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie	502 kcal	
Eiwit	34 gram	136 kcal
Koolhydraten	42 gram	168 kcal
Vet	22 gram	198 kcal