
Recept

Groene bonenrijst met gerookte makreel

25 min. bereiden - 2 personen

Ingrediënten

- 200 g gerookte makreelfilet
- 90 g volkoren rijst
- 75 g sojaboontjes (koeling)
- 3 eetlepels grof gehakte peterselie
- 200 g sperziebonen, gebroken
- 75 g tuinbonen (diepvries), ontdooid
- 1 ei



Bereiding

Haal de makreelfilet uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de sojabonen en de helft van de peterselie door de rijst. Laat de pan met de deksel erop nog 5 minuten staan.

Breng in de tussentijd een andere pan met ruim water aan de kook. Kook de sperziebonen in circa 5 minuten beetgaar. Voeg de tuinbonen toe aan de sperziebonen, breng opnieuw aan de kook en laat nog 1 minuut koken. Giet het kookvocht af. Schep de bonen door de rijst.

Kook in de tussentijd ook het ei in een pan met ruim kokend water 5 minuten. Laat het ei onder koud water schrikken. Pel het ei en snijd hem doormidden.

Verdeel de rijst over 2 diepe borden, breek de makreelfilet in stukken boven de rijst. Verdeel het ei en leg hem boven op het gerecht en strooi de resterende peterselie erover.

Recept: Basis Lassie, aangepast door Happy Body 4U

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie	660 kcal	
Eiwit	36 gram	144 kcal
Koolhydraten	44 gram	176 kcal
Vet	36 gram	324 kcal