



NASI

#nasi #zoutloos

HOEVEELHEID

4 personen

WAT HEB JE NODIG

- zakje nasikruidenmix
- 600 gram nasigroenten
- 300 gram zilervlies rijst (dit mag je ook vervangen door bloemkoolrijst als je koolhydraatarm eet)
- 300 gram kipfilet (kun je ook vervangen door ei, of vleesvervanger zoals kipstuckjes)
- olie
- knoflook
- ui

Atjar

Komkommersalade (aanmaken met olie en azijn en een beetje peper)

Extra smaak? Zoutarme sojasaus van kiko past prim in dit gerecht

MATERIAAL

knoflookpers
wok

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens recept. Laat deze afkoelen terwijl je de rest klaarmaakt.

Zet de wok op hoog vuur. Voeg olie toe. Bak de uien en knoflook en voeg de kip toe. Bak deze goed bruin.

Voeg de nasigroenten toe en roerbak op hoog vuur voor 5-8 minuten afhankelijk van wat jij lekker vindt.

Voeg de nasikruiden en de gekookte rijst toe en wok voor 1-2 minuten.

Gebruik de komkommer of atjar als bij gerecht.

Eet smakelijk!



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.