

Nasi Goreng



Ingrediënten voor een 4 personen:

- 160 à 240 g ongekookte volkoren rijst
- 2 ajuinen
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 preistronken
- 2 paprika's
- 1 bosje lente-ui
- Kruiden zoals peper, kurkuma, komijn, Nootmuskaat,...
- 8 eieren



Bereidingswijze

- Kook de rijst zoals beschreven op de verpakking.
- Pel en snijd vervolgens de ajuinen in kleine stukjes.
- Pers de look en bak samen met de ui aan in een wokpan met de olie. Doe dit op een matig vuurtje.
- Was de prei en snijd samen met de paprika en lente-ui in stukjes naar keuze. Voeg de groenten toe in de wokpan.
- Kruid af naar smaak.
- Breek ondertussen de eieren en roer ze per 4 los in 2 aparte kommetjes met wat peper, zout en eventueel nootmuskaat. Bak dit tot 2 omeletten
- Voeg intussen de gekookte rijst toe aan het wokmengsel en laat alles samen verhitten.
- Doe het wokmengsel in een bord en leg er de omelet over.

Tips

- Indien je snel maaglast hebt, kan je de paprika's ook eerst schillen met een dunschiller.
- Je kan dit in een gesloten pot 3 dagen in de bewaren of 3 maanden in de diepvries (zonder de omelet dan).
- Geen fan van verse look, laat deze stap weg of vervang door lookpoeder.
- Indien u bariatrische chirurgie hebt ondergaan, kan dit ook een te grote portie zijn. Eet uitsluitend de portie waarbij u geen last ondervindt.

Bron

- Eigen creatie