



WAT EET IK morgen?

Bloemkool nasi zonder pakje

Benodigheden:

- 1 bloemkool
- 2 tenen geraspte of fijn gesneden knoflook
- 1 grote ui of 2 kleine
- Zak (biologische) fijn gesneden (soep)groente (of verse groente natuurlijk)
- 1 kipfilet
- 1 pakje spekblokjes
- 1 theelepel samabl oelek (of meer naar smaak)
- 1 eetlepel ketoembar (gemalen koriander)
- 1 eetlepel laos
- 1 theelepel djintan (gemalen komijn)
- 2 eetlepels vers geraspte gember of 1 flinke eetlepel djahé
- Olijfolie

Bereiding:

Als eerste de bloemkool wassen/afspoelen en goed drogen.

Snijd de kipfilet in blokjes en bak ondertussen in een aparte koekenpan de spekblokjes uit.

Snipper de ui en rasp de gember en de knoflook. Verhit een scheutje olie in een wok en voeg de ketoembar, de laos, de djintan en de gember/djahé toe. Fruit dit even aan zodat de smaken lekker vrijkomen, voeg nu de sambal, de ui en de knoflook toe. Fruit dit samen aan totdat de ui glazig is.

Nu kan de kipfilet erbij, bak deze mooi bruin.

Voeg hierna de groente toe en na ongeveer 5 minuten goed roeren de uitgebakken spekjes.

De bloemkool in grote stukken snijden en raspen met een rasp. Je kan het ook in de keukenmachine fijn malen. Wat je krijgt lijkt op rijst ☺

Bloemkool hoeft niet gekookt te worden.



De bloemkoolmengsel door de kip/groentemengsel roeren, goed doorscheppen en nog 5 minuten op het vuur laten staan. Als laatste schep je de spekjes en de gebakken uien erdoorheen. **Breng op smaak met peper en strooi eventueel nog wat kruiden zoals hierboven vermeldt erdoor als je meer smaakt wilt.**

Lekker met komkommer en een spiegelei.

EET SMAKELIJK!

Totaal voedingswaarden per persoon:

Kh 13,5

Eiwit 15.8

Vet 5,2

Cal 169