

Amarantbowl met oesterzwammen en gepocheerd ei

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.106 kJ / 503 kcal

Vetten: **28,9 g** Eiwitten: **18 g**
Koolhydraten: **39,9 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	amarant
40 g	rucola
100 g	selderij
1 el	olijfolie
2	eieren
0,5 tl	appelciderazijn
1 tl	gehakte Spaanse peper
0,5 tl	rode peper
150 g	oesterzwammen
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	gehakte Spaanse peper
2 el	gehakte bieslook
1 el	gehakte peterselie
2 el	olijfolie

VOORBEREIDING

Stap 1

Kook de amarant in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking tot hij zacht wordt.

Stap 2

Snij de selderij in stukjes van ½ cm. Doe in een kom met de rucola en de olijfolie.

Stap 3

Meng de schoongemaakte oesterzwammen met Kikkoman Sojasaus, Spaanse peper en kruiden en bak ze in olijfolie.

Stap 4

Bereid de eieren als alles klaar is. Kook water in een diepe pan en voeg azijn toe. Roer met een lepel om een draaikolk te creëren en breek er een ei in. Herhaal dit met het andere ei. Zet het vuur lager zodat het water slechts zachtjes kookt en pocheer elk ei 2,5 minuten.

Stap 5

Serveer de amarant met oesterzwammen, saladegroenten en een gepocheerd ei op smaak gebracht met Spaanse en witte peper.