

Rijstkom met kalkoen en courgette

totale tijd **15 min.** 10 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.989 kJ / 475 kcal

Vetten: **15 g** Eiwitten: **30 g**

Koolhydraten: **50 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1 el	plantaardige olie
1	rode ui
0,5	courgette
150 g	kalkoengehakt
1,5 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 tl	gerookt paprikapoeder
100 g	suikermaïs uit blik
100 g	jasmijnrijst
1 tl	sesamzaad
1 el	gehakte lente-ui

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el plantaardige olie - **1** rode ui - **150 g**

kalkoengehakt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk

Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl** gerookt

paprikapoeder - **0,5** courgette

Fruit de gesnipperde ui en de gesneden courgette in de plantaardige olie. Voeg het kalkoengehakt, Kikkoman Sojasaus en gerookt paprikapoeder toe. Laat 3-4 minuten koken, tot het vlees gaar is en de courgette iets zachter.

Stap 2

100 g suikermaïs uit blik - **100 g** jasmijnrijst - **1 tl**

sesamzaad - **1 el** fijngehakte lente-ui - **0,5 el**

Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de gekookte rijst, de suikermaïs en het gebakken vlees met de courgette en ui in een kom. Bestrooi met de sesamzaadjes en bosui en besprenkel met de Kikkoman Sojasaus.