

Warme rijst en quinoa bowl met omelet en pinda's

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

Voedingswaarde (per portie):
2.796 kJ / 669 kcal

Vetten: **34,2 g** Eiwitten: **27,6 g**
Koolhydraten: **58,1 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2	wortelen
3 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
2 tl	sesamzaadjes
2 tl	<u>Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden</u>
8 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
	Kerriepoeder
50 g	quinoa
50 g	bruine rijst
100 g	rode kool
2 tl	citroensap
	Versgemalen peper
150 g	bevroren edamame
2 el	pindakaas
2	eieren
2 el	gehakte, gezouten pinda's

VOORBEREIDING

Stap 1

Snij de wortelen in 3-5 mm dikke plakken en bak ze 8-10 minuten in een theelepel verhitte sesamolie. Werk af met de sesamzaadjes en breng op smaak met de mirin-fu, 2-3 theelepels sojasaus en ¼ theelepels kerriepoeder.

Stap 2

Bereid de quinoa en de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 3

Snij de rode kool in fijne reepjes, bak ze in een theelepel verhitte sesamolie, voeg ongeveer 100 ml water toe en kook gedurende 10-15 minuten. Breng op smaak met twee theelepels sojasaus, wat citroensap en peper.

Stap 4

Kook de edamame ongeveer vijf minuten. Verwarm voor de saus 100 ml water met de pindakaas en twee theelepels sojasaus, meng goed en laat een beetje inkoken.

Stap 5

Klop de eieren los met een theelepel sojasaus en bak ze in de resterende olie tot een omelet. Snij de omelet doormidden en vouw in twee kleine omeletten.

Stap 6

Schik de quinoa, rijst, wortels, rode kool, edamame en omeletten in kommen, besprenkel met de saus, bestrooi met pinda's en serveer.