



Vegetarische oosterse roerbak (4 personen)
Als het snel en makkelijk moet ☺

- >2 zakken chinese/oosterse of thaise roerbakgroente á 400 gram
- >2 schaaltes vegetarische gekruide stukjes (of quorn stukjes)
- >beetje chilisaus
- >zilvervliesrijst

De rijst koken.

Groente in een wok roerbakken en op het laatst de vegetarische stukjes erdoor verwarmen.

Serveren met rijst en chilisaus.

Super makkelijk, gezond en lekker!

Per persoon:

Groente 200 gram is +/- 60 kcal.

Veg.stukjes 90 gram +/- 200 kcal. (slechts 10 gram vet waarvan 9 gram onverzadigd)

Rijst, 3 á 4 flinke opscheplepels +/- 200 kcal tot 250kcal.

Eetlepel olie om in te roerbakken 90 kcal (voor 4 personen gebruik je vaak niet meer dan 2 lepels dus komt het eigenlijk uit op ½ eetlepel.)

Chilisaus +/- 25 kcal per eetlepel.