



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## NASI GORENG



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g bruine rijst
- 2 eieren
- 300 g erwten
- 150 g hespenreepjes
- 2 preistengels
- 500 g wortelen
- vetarme kippenbouillon

### Bereidingswijze:

- Kook de bruine rijst gaar in vetarme kippenbouillon.
- Roerbak de eieren tot ze gaar zijn.
- Stoom de erwten gaar.
- Was de preistengels en snij in fijne reepjes / sliertjes.
- Schil de wortelen met een dunschiller, snij in fijne reepjes en stoom ook deze gaar.
- Bak de rijst in een wok pan, voeg alle andere ingrediënten toe, meng alles onder mekaar en dien op.
- Smakelijk!