Bloemkoolnasi

Deze **bloemkoolnasi** staat in een mum van tijd op tafel, zeker als je het e.e.a. een beetje voorbereid/plant. Zo is het heel handig om de kruidenmixen van tevoren te maken zodat je nooit misgrijpt. En zet de kipsate de avond van tevoren in de marinade, dit maakt het nog lekkerder.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten

Ingrediënten

- 1/2 bloemkool
- 1 pak nasigroenten
- 2 eetlepels zelfgemaakte nasikruiden of 1 zakje nasikruiden/nasimix
- 2 eetlepels milde olijfolie

Bereiding bloemkoolnasi

1. Rasp de bloemkool fijn in formaat rijstkorrel. Dit kan met de hand op een rasp maar als je een keukenmachine hebt, gebruik deze dan, binnen 30 seconden klaar!
2. In het nasipakket zit altijd een spaans pepertje, wil je de nasi pittig, snij deze dan heel fijn, of wil je t niet te pittig (zoals ik), gebruik dan de helft van het



pepertje.

3. Verwarm wat olie in een grote wokpan. Wok de nasigroenten samen met de nasikruiden.
4. Na ongeveer 3 minuten kan ook de bloemkoolrijst erbij. Alles goed doorroeren, nog een 5-7 minuten wokken op hoog vuur en klaar is je bloemkoolnasi.

Serveer dit eventueel met kipsate en een eetlepel pindasaus.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (excl. kipsate en pindasaus)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
230	12	1,6	8	15,5	12,5	2,1