



Vegetarische gebakken rijst - Nasi goreng vegetarian

Vegetarische nasi goreng is een makkelijke maaltijd zonder vlees, maar wel met lekker veel groente. Maak hem met pulled oats, witte kool, wortel, prei en doperwten. De pulled oats geven wat extra bite, maar je kunt ze ook vervangen door vegetarisch gehakt. Met pindasaus, komkommer

en een gebakken eitje erbij maak je er een complete maaltijd van.

2 personen

⌚ 30 minuten + rijst koken

Dit heb je nodig:

- 🍴 300 g basmatirijst
- 🍴 Zonnebloemolie
- 🍴 1 ui, fijngesnipperd
- 🍴 300 g witte kool, fijngesneden
- 🍴 150 g winterpeen, grof geraspt
- 🍴 1 prei, schoongemaakt en in ringen
- 🍴 100 g doperwten, diepvries
- 🍴 2 knoflooktenen, uitgeperst
- 🍴 2 tl sambal manis
- 🍴 175 g pulled oats, optioneel
- 🍴 1½ groentebouillonblokje, verkruimeld

erbij serveren (optioneel)

- 🍴 pindasaus (zie recept bij INGREDIËNTEN op deze site)
- 🍴 gebakken ei
- 🍴 gefrituurde uitjes
- 🍴 komkommer

Materiaal: wok of koekenpan

Zo maak je het:

1. Kook de rijst volgens de omschrijving op de verpakking.
2. Giet af, laat volledig afkoelen en bewaar tot gebruik in de koelkast.
3. Dit kan ook een dag van tevoren.
4. Verhit een scheut zonnebloemolie in een grote wok of koekenpan.
5. Fruit de ui op laag vuur zacht en glazig.
6. Voeg de pulled oats toe en bak 1 minuut mee.
7. Voeg de witte kool, wortel, prei, doperwten, knoflook, sambal en verkruimelde bouillonblokjes toe.
8. Bak op middelhoog tot hoog vuur tot de groenten iets zachter zijn.
9. Roer de afgekoelde rijst los met een vork en voeg toe aan de pan.
10. Bak een paar minuten mee tot de rijst goed warm is en alles mooi gemengd is.
11. Bak ondertussen de eieren, warm de pindasaus op en snijd de komkommer in plakjes.
12. Serveer de nasi met pindasaus, gebakken ei, komkommer en gefrituurde uitjes.

TIP 1: -Voor de lekkerste nasi gebruik je gekookte rijst van de dag ervoor. Die is droger en kun je veel beter opbakken. Kook de rijst dus bij voorkeur eerder op de dag of de avond ervoor. Serveer deze vegetarische nasi goreng met zelfgemaakte pindasaus, komkommer, gefrituurde uitjes en een gebakken ei.

TIP 2: Laat restjes nasi snel afkoelen en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Eet de nasi binnen 2 dagen op en bak op in een koekenpan of wok. Voeg eventueel een klein scheutje olie toe zodat de rijst weer mooi los bakt. In de magnetron opwarmen kan ook.

BRON: [AI](#)



Selamat makan