



Gewichtsconsulente
Henriëtte Kwant

Babi ketjap met sperziebonen

Informatie

4 personen
20 minuten
Hoofdgerecht

Ingrediënten

300 gram zilvervliesrijst
1 el sesamzaad
2 el zonnebloemolie
300 gram hamlappen, in reepjes
250 g champignons, gehalveerd
450 g sperziebonen (vers of diepvries)
150 ml woksaus ketjap(sesam)



Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen gaar.
2. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan en strooi op een bord.
3. Verhit in een wok de olie.
4. Baak het vlees 3 min. al omscheppend.
5. Voeg de champignons en sperziebonen toe en roerbak nog 1 min.
6. Voeg de woksaus toe en verwarm deze even.
7. Schep de rijst in 4 diepe borden of kommen en verdeel er de babi ketjap over.
8. Bestrooi met het sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon

Energie: ca. 500 kcal p.p.