



HET RECEPT VAN PEET

“Een lekkere maaltijd vol goede voedingsstoffen. Goede onverzadigde vetten van de vis en erg veel vezels van de rijst en groente. Hierdoor ben je lang verzadigd en dus ideaal na een dag hard trainen.”

GEBAKKEN RIJST MET BROCCOLI EN ZALM

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote stronk broccoli
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 350 gram gekookte zilvervliesrijst
- 200 gram gerookte zalmsnippers (of gerookte kipfilet)
- Olijfolie

Bereiding

- Verdeel de broccoli in

- kleine roosjes en snijd de stam in blokjes. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoli de laatste 5 minuten mee. Giet de rijst en broccoli af.
- Snijd de ui in kleine stukjes. Maak de paprika schoon en snijd fijn. Verhit in een wok de olie en roerbak de ui en paprika 3 minuten. Schep de broccoli en

rijst erbij, pers de knoflook erboven en roerbak tot de rijst een mooi bruin kleurtje heeft.

- Schep de stukjes gerookte zalm erop, leg een deksel op de wok en laat de vis op laag vuur gaar worden in 5 minuten. Schep de vis voorzichtig door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.

Houd je niet van zalm? Dan kun je ook gerookte kipfilet toevoegen. Gerookte kipfilet is al gaar dus die hoeft je alleen even warm te laten worden.