



GEBAKKEN BLOEMKOOIJST MET BACON

INGREDIËNTEN

- 100 g bacon
- 4 eieren
- 300 g bloemkool
- 100 g gele paprika
- 2 lente-uitjes
- 2 teentje knoflook
- 30 g kokosolie om in te bakken
- 1 el sojasaus
- 1 el vissaus
- 2 el chilisaus (vb. sambal oelek)
- Fijngehakte verse peterselie voor de afwerking

BEREIDING voor 2 persoon

1. Snijd de bacon in blokjes.
2. Doe de eieren in een schaal en klop ze los.
3. Verdeel de bloemkool in roosjes, doe ze in een foodprocessor en hak ze tot grove bloemkoolrijst. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de lente-uitjes fijn en snipper de teentjes knoflook.
4. Bak het bacon in een droge pan knapperig en leg het apart.
5. Verhit 2/3 van de kokosolie in een pan en fruit hierin de knoflooksnippers tot ze kleur krijgen.
6. Voeg de bloemkoolrijst, de paprika en de lente-uitjes toe en laat alles onder voortdurend roeren ongeveer 2 minuten bakken. Giet de soja-, vis- en chilisaus erbij en roer goed. Schuif alle ingrediënten naar een kant van de pan.
7. Verhit de rest van de kokosolie in de pan en giet daar de losgeklopte eieren in. Roer goed zodat je roereieren krijgt. Roer de eieren door de rest van de ingrediënten en bak alles nog 2 minuten.
8. Garneer met peterselie en dien op.

Eet smakelijk!