

1A+1B Vis

Rijst met cajungarnalen en gestoomde broccoli

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook of stoom de broccoli gaar in 3-4 minuten. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en roerbak de garnalen 2 minuten. Kruid met een halve eetlepel cajunkruiden. Haal de garnalen uit de pan en leg even apart. Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan en fruit de ui en de knoflook 1-2 minuten. Giet de rijst af en voeg deze, samen met de rest van de cajunkruiden, bij de ui en de knoflook en meng goed door elkaar. Voeg de garnalen en de broccoli toe en warm nog even goed door. Breng op smaak met wat peper en zout en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje sojarijst
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 100 g broccoli in roosjes
- [ ] 1/4 ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el cajunkruiden (bijvoorbeeld van Euroma by Jonnie Boer)
- [ ] 1 el peterselie, grof gehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**326 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**41 g**