PS. food & lifestyle

3 Fish

Bloemkoolrijst met garnalen en pittige mangosalsa

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg het teentje knoflook en de garnalen toe en roerbak circa 2-3 minuten. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Voeg de bloemkoolkorrels toe en roerbak nog circa 2 minuten. Maak een salsa door de stukjes mango te mengen met de avocado, rode peper, koriander, een eetlepel olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met een beetje zout. Doe de bloemkoolrijst en garnalen op een bord en verdeel hier de mangosalsa overheen. Garneer eventueel nog met wat extra verse koriander.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g grote garnalen
- [ ] 200 g bloemkool, fijngemalen in de blender
- [ ] ½ kleine mango in kleine stukjes (circa 150 g)
- [ ] ¼ avocado in kleine stukjes
- [ ] ½ kleine ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] ½ rode peper, heel fijn gesneden
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Sap van een partje limoen
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] 2 el verse koriander, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**599 kcal**
Koolhydraten	**34 g**
Vet	**31 g**
Eiwit	**37 g**