3 Vis

Curry met garnalen en risoni

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de garnalen op smaak met een halve eetlepel olijfolie en de gedroogde kruiden. Snijd de courgette in halve plakjes, de paprika in reepjes, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn. Verhit de overige olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten. Voeg de courgette en paprika toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens de kokosmelk, het limoensap en nog wat extra gedroogde kruiden toe. Laat circa 15 minuten sudderen. Bereid ondertussen de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer met de curry en garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 100 g rode paprika
- [ ] 75 g courgette
- [ ] 75 ml kokosmelk
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje garam masala
- [ ] Snufje gerookt paprikapoeder
- [ ] Snufje kurkuma
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**574 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**17 g**
Eiwit	**49 g**