PS. food & lifestyle

2A Vis

Gebakken bloemkoolrijst met garnalen

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maal de bloemkool in een keukenmachine fijn of rasp deze met een grove rasp tot bloemkoolrijst. Snipper de ui en hak de knoflook en de rode peper fijn. Hak de basilicum grof.
2. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook, ui en de rode peper circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak deze 3-4 minuten tot ze gaar en roze zijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet even apart. Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak een paar minuten. Klop het ei los, voeg toe aan de bloemkool en roer door totdat het ei gestold is. Meng de Italiaanse kruiden en het limoensap erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg de garnalen toe en schep nog een paar keer om. Garneer met de basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 125-175 g garnalen
- [ ] ½ ei
- [ ] 200 g bloemkool
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] 5 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**281 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**32 g**