1A+1B Vlees

Tomatenrijst met garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de garnalen gaar. Voeg de tomaat en tomatenpuree toe en bak nog circa 5 minuten mee. Breng op smaak met de gedroogde kruiden. Giet de sojarijst af en voeg toe aan het tomatenmengsel. Roer goed door elkaar en maak af met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse krulpeterselie
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**321 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**39 g**