Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze
RECEPT

Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze



TIJD	30 min
INGREDIËNTEN	9 producten
DOEN	4 porties

Een eenvoudig rijstgerecht geïnspireerd door de Middellandse Zee. De combinatie van vis, rijst en groenten is een waar feest voor de smaakpapillen!

INGREDIËNTEN

- 2 builtjes Ben's Original™ Rijst op mediterrane wijze
- 4 kabeljauwruggen
- 1 gele ui
- 1 blikje fijngemaakte tomaten van 280 g (met stukjes)
- 10 cl water
- 1 grote groene paprika
- 70 g ontpitte zwarte olijven
- 1 eetlepel olijfolie
- Een paar takjes peterselie

BEREIDING

1. Snijd de groene peper en ui in reepjes.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en doe er de gesneden groenten in.
3. Stoof 8 minuten op middelhoog vuur terwijl u regelmatig roert.
4. Voeg de tomaten uit blik en het water toe. Roer en laat afgedekt 10 minuten sudderen op een matig vuur.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 170 kcal 717 kJ
- Vetten 5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,8 g
- Koolhydraten 28 g
- waarvan suikers 1,6 g
- Voedingsvezels 1,3 g
- Eiwitten 3 g
- Zout 0,44 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Vis, Gemakkelijk en snel, Voorgekookte rijst

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki

Tijd

35 min

Ingrediënten

12 producten



Rijst met bloemkool op Mexicaanse wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

10 producten

Griekse salade

Tijd

15 min

Ingrediënten

5 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Kabeljauw-rijst-en-groenten-op-mediterrane-wijze