

Ben's Original™

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

CATEGORIËN:

[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>