Gesauteerde garnalen met knoflook en peterselie
RECEPT

Gesauteerde garnalen met knoflook en peterselie



TIJD	20 min
INGREDIËNTEN	6 producten
DOEN	4 porties

Tover in slechts 20 minuten lekkere gesauteerde garnalen met knoflook en peterselie op tafel dankzij onze Ben's Original™ rijst met curry en groenten. Goed voor de lijn én een genot voor uw smaakpapillen!

INGREDIËNTEN

- 2 Ben's Original™ builtjes rijst met curry en groenten
- 300 g grijze garnalen
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- 2 teentjes knoflook
- 1 klontje boter
- 2 eetlepels olie

BEREIDING

1. Pel de garnalen en zet apart.
2. Pel de knoflook, verwijder de kiemen en hak in stukjes. Hak de peterselie fijn.
3. Verhit de olijfolie en de boter in een pan. Voeg de garnalen toe zodra de boter is gesmolten en de olie heet is.
4. Laat 5-8 minuten garen terwijl u af en toe roert. Voeg vervolgens de knoflook en peterselie toe. Werk af met peper en zout.
5. Laat de garnalen bruin worden en kruid naar smaak.
6. Bereid de Ben's Original™ rijst met curry en groenten volgens de aanwijzingen op de achterkant van het builtje.
7. Schik uw borden en versier met een beetje peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 167 kcal 703 kJ
- Vetten 3,4 g
- waarvan verzadigde vetten 0,4 g
- Koolhydraten 30 g
- waarvan suikers 0,9 g
- Voedingsvezels 1,2 g
- Eiwitten 3,4 g
- Zout 0,59 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Zeevruchten, Gemakkelijk en snel, Voorgekookte rijst

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Gehaktballetjes met groenten

Tijd

45 min

Ingrediënten

11 producten



Kabeljauwrug met zonnige groenten

Tijd

50 min

Ingrediënten

8 producten



Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki

Tijd

35 min

Ingrediënten

12 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Gesauteerde-garnalen-met-knoflook-en-peterselie