

Volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli
RECEPT

Volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli



TIJD	20 min
INGREDIËNTEN	8 producten
DOEN	2 porties

Geniet van ons recept voor volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli. Een snel en gezond gerecht om elke dag te maken!

INGREDIËNTEN

- 1 builtje Ben's Original™ voorgekookte rijst
- 6 gepelde garnalen
- ½ broccoli
- ½ ui
- 1 blokje groentebouillon
- Koriander
- Currypoeder
- Zout en peper

BEREIDING

1. Snipper de ui en snijd de broccoli in stukjes. Bak ze in een wok met een beetje olie.
2. Zodra de groenten bruin zijn, voegt u 25 cl water en een bouillonblokje toe (het bouillonblokje smelt in het mengsel, dat geleidelijk aan door de groenten wordt opgenomen).
3. Voeg de garnalen toe aan de groenten en bestrooi met currypoeder.
4. Warm de volwaardige voorgekookte rijst op volgens de aanwijzingen op de achterkant van het builtje.
5. Voeg de rijst toe aan het mengsel, samen met wat korianderblaadjes.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 164 kcal 691 kJ
- Vetten 2,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,5 g
- Koolhydraten 31 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 1,9 g
- Eiwit 3,7 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËN:

[Facile](#), [Fruits de mer](#), [Facile et rapide](#), [Riz Complet](#)

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



[Volwaardige rijst en kabeljauw met groene groenten](#)

Tijd

25 min

Ingrediënten

5 producten



Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten



Zalm met volwaardige rijst

Tijd

35 min

Ingrediënten

9 producten

Source URL:

<https://be.bensoriginal.com/recepten/Volwaardige-rijst-met-curry-garnalen-en-broccoli>