Volwaardige rijst en kabeljauw met groene groenten
RECEPT

Volwaardige rijst en kabeljauw met groene groenten



TIJD	25 min
INGREDIËNTEN	5 producten
DOEN	2 porties

Zin in vis en groenten? Smul dan van ons recept voor kabeljauw met groene groenten en volwaardige rijst!

INGREDIËNTEN

- 1 builtje Ben's Original™ Volwaardige voorgekookte rijst
- 2 kabeljauwruggen
- 100 g platte bonen
- 100 g erwten
- Zout, peper, olijfolie

BEREIDING

1. Fruit gedurende 5 minuten de gesnipperde ui in een koekenpan. Bak er vervolgens gedurende 5 minuten de kabeljauwrug in.

2. Voeg de erwtjes en de bonen toe.
3. Laat 10 minuten garen.
4. Warm de volwaardige voorgekookte rijst op volgens de aanwijzingen op de achterkant van het builtje.
5. Voeg alles samen.

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

CATEGORIËEN:

Facile, Poisson, Facile et rapide, Riz Complet

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten



Zalm met volwaardige rijst

Tijd

35 min

Ingrediënten

9 producten



Volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli

Tijd

20 min

Ingrediënten

8 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Volwaardige-rijst-en-kabeljauw-met-groene-groenten