Kabeljauwrug met zonnige groenten
RECEPT

Kabeljauwrug met zonnige groenten



TIJD	50 min
INGREDIËNTEN	8 producten
DOEN	6 porties

Een eenvoudige en evenwichtige rijstschotel met kabeljauw en zonnige groenten. Dit gerecht is niet alleen goed voor de lijn, maar ook een waar genot voor de smaakpapillen.

INGREDIËNTEN

- 3 builtjes Ben's Original™ Langkorrelige rijst van 125 g
- 6 kabeljauwruggen
- 1 theelepel currypoeder
- 2 courgettes
- 200 g erwten
- 1 citroen
- Olijfolie
- Zout, versgemalen peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°.

2. Leg de kabeljauwruggen in een ovenvaste schaal. Besprenkel met een beetje olijfolie, breng op smaak met zout en peper en bestrooi met currypoeder. Plaats gedurende 15 minuten in de oven.
3. Kook ondertussen de 3 builtjes Ben's Original™ Langkorrelige rijst in een grote hoeveelheid kokend gezouten water. Laat vervolgens goed uitlekken.
4. Kook in een andere kookpan de erwten gedurende 10 minuten in kokend gezouten water. Laat uitlekken en zet apart.
5. Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snijd de courgettes in blokjes. Doe de blokjes in een grote koekenpan. Bak de courgettes goudbruin terwijl u regelmatig roert.
6. Voeg de Ben's Original™ Langkorrelige rijst en de erwten toe en meng gedurende 2 minuten op het vuur.
7. Haal de vis uit de oven en controleer of hij gaar is. Dien warm op met de rijst met groenten en een schijfje citroen.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 132 kcal 560 kJ
- Vetten 0,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 29 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwit 3,1 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Vis, Langkorrelige rijst, Langkorrelige rijst 10 minuten

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Gesauteerde garnalen met knoflook en peterselie

Tijd

20 min

Ingrediënten

6 producten



Chili con carne

Tijd

50 min

Ingrediënten

9 producten



Volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli

Tijd

20 min

Ingrediënten

8 producten

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recepten/Kabeljauwrug-met-zonnige-groenten*