



Romige knoflookgarnalen met rijst en broccoli



2 porties



20 minuten

INGREDIËNTEN

2 eetlepels avocado-olie
300 g rauwe grote garnalen, gepeld
kleine theelepel koosjer zout
snuf zwarte peper
een kleine gele ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
30 ml kippen- of bottenbouillon
40 ml kokosmelk uit blik
10 g Parmigiano Reggiano, geraspt
kleine theelepel Italiaanse kruiden
100 g verse spinazie
100 g volkoren rijst, gekookt
300 g broccoli, gestoomd

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 429 kcal (per portie)
Eiwitten: 49 g
Vetten: 11 g
Koolhydraten: 40 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de volkoren rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet apart.
2. Stoom ondertussen de broccoli tot deze beetbaar is (ongeveer 5-7 minuten). Zet apart.
3. Verhit de avocado-olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi de garnalen met zout en peper en bak ze 2-3 minuten per kant tot ze roze zijn. Haal ze uit de pan.
4. Maak de saus: Voeg de ui toe aan dezelfde pan en fruit 2-3 minuten tot deze zacht is. Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden. Roer de bouillon, kokosmelk en Italiaanse kruiden door de pan. Laat het sudderen tot de saus iets indikt (ongeveer 3-4 minuten).
5. Voeg de spinazie toe en roer tot deze geslonken is.
6. Voeg de garnalen terug in de pan en roer de Parmigiano Reggiano door de saus. Laat alles nog 2-3 minuten opwarmen.
7. Serveer met de rijst en broccoli - Smakelijk eten!