

1A+1B Fish

Couscous met knoflookgarnalen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg het teentje knoflook en de garnalen toe en roerbak circa 2-3 minuten. Voeg de bloemkoolkorrels en de tomaatjes toe en roerbak nog circa 2-5 minuten. Zet het vuur uit en voeg de verse kruiden toe. Breng op smaak met het citroensap, peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g rauwe, gepelde garnalen
- [ ] 100 g bloemkool, fijn gemalen in de blender
- [ ] 3 kleine tomaatjes, in stukjes
- [ ] ½ ui, fijngesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Pluk verse koriander, grof gehakt
- [ ] Paar blaadjes munt, grof gehakt
- [ ] Paar blaadjes basilicum, grof gehakt
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**279 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**32 g**