3 Fish

Zilvervliesrijst met garnalen, broccoli en paprika

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de zilvervliesrijst zoals vermeld op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, de paprika in blokjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de garnalen, broccoli, paprika en doperwten toe en bak totdat deze gaar zijn. Schep de rijst in een diep bord en verdeel hier de rest van de ingrediënten overheen. Garneer met de sesamzaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 75 g zilvervliesrijst
- [ ] 150 g garnalen
- [ ] 75 g broccoli
- [ ] 50 g rode paprika
- [ ] 50 g oranje paprika
- [ ] 50 g doperwten
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 tl sesamzaad
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**425 kcal**
Koolhydraten	**29 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**39 g**