



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