



1A+1B

Meat

## Tomatenrijst met garnalen



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de garnalen gaar. Voeg de tomaat en tomatenpuree toe en bak nog circa 5 minuten mee. Breng op smaak met de gedroogde kruiden. Giet de sojarijst af en voeg toe aan het tomatenmengsel. Roer goed door elkaar en maak af met de verse peterselie.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g garnalen
- ☐ 150 g tomaat
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 takje verse krulpeterselie
- ☐ Snufje paprikapoeder
- ☐ Snufje cayennepeper
- ☐ Snufje knoflookpoeder
- ☐ Versgemalen peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 321 kcal |
| Koolhydraten | 12 g     |
| Vet          | 12 g     |
| Vezels       | 6 g      |
| Eiwit        | 39 g     |