1A+1B

Tomatenreis mit Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Tomate fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen gar braten. Tomate und Tomatenmark hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Mit den getrockneten Gewürzen würzen. Den Sojareis abgießen und zur Tomatenmischung geben. Gut durchrühren und mit frischer Petersilie abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**321 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**39 g**