

GARNALENSALADE MET THAISE RIJST

2 personen / 504 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram pandanrijst
- ½ krop ijsbergsla
- ¼ komkommer
- 1½ eetlepel olie
- 1 ui
- 200 gram Thaise roerbakmix
- 50 ml ketjap manis
- 200 gram schaal wok garnalen met knoflook
- peper en zout



Bereiding:

Kook de pandanrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal 2 mooie ijsbergslabladeren los en leg deze elk op een bord. Snijd de rest van de ijsbergsla in fijne reepjes. Schil de komkommer en snijd hem in reepjes. Meng de komkommer met de gesneden sla en verdeel het over de slabladeren. Snijd de ui in partjes. Roerbak in 1 eetlepel olie de helft van de gesneden ui samen met de Thaise roerbakmix voor 5 minuten. Schep de rijst erbij en roerbak nog eens 3 minuten. Schep er tenslotte 25 ml ketjap door. Maak het zelf pittiger door peper of sambal toe te voegen. Roerbak de wok garnalen samen met de rest van de ui in een ½ eetlepel olie op hoog vuur voor 2 minuten en verdeel ze over de sla. Roer de overige 25 ml ketjap bij de bakolie en schep de saus over de garnalen. Serveer de Thaise rijst bij de garnalensalade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	504 kcal
Eiwit:	26,4 gram
Koolhydraten:	60,5 gram
- waarvan suikers:	10,3 gram
Vet:	16,0 gram
Vezels:	6,0 gram
Zout:	2,5 gram