

TERIYAKI-GARNAAL-SPIESJE

2 personen / 457 kcal per portie

Ingrediënten:

- 100 gram garnalen (gekookt en gepeld)
- 50 ml woksau teriyaki
- 150 gram pandanrijst
- ½ Chinese kool
- 1 eetlepel olie
- 1 teen knoflook
- 25 gram ongezouten pinda's



Bereiding:

Meng de garnalen in een kom met de helft van de teriyaki woksau. En laat ze 10 minuten marineren. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat deze uitdampen. Rijg ondertussen de garnalen aan de satéprikkers. Snijd de Chinese kool in reepjes. En snijd de knoflook fijn. Hak de pinda's grof. Verhit de olie in een wok, voeg de knoflook en kool toe en roerbak 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan en bak de spiesjes 2 minuten op middelhoog vuur. Keer halverwege en voeg de rest van de saus toe. Schep de rijst op 2 borden of in schalen. Leg de spiesjes en kool erbij. Bestrooi de kool met de pinda's.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	457 kcal
Eiwit:	18,4 gram
Koolhydraten:	65,7 gram
- waarvan suikers:	5,7 gram
Vet:	13,2 gram
Vezels:	2,8 gram
Zout:	1,7 gram