



*Ingrediënten:*

*150-200 g grote garnalen  
200 g bloemkool,  
fijngemalen in de blender  
1/2 kleine mango in kleine  
stukjes (circa 150 g)  
1/4 avocado in kleine stukjes  
1/2 kleine ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
1/2 rode peper,  
heel fijngesneden  
2 el olijfolie  
Sap van een partje limoen  
Paprikapoeder  
2 el verse koriander,  
fijngehakt  
Peper en zout*

KCAL

599

EIWITTEN

37 g

KOOL-  
HYDRATEN

34,9 g

VETTEN

31,9 g

**VANAF FASE 3C**

## BLOEMKOOIJST MET GARNALEN EN PITTIGE MANGOSALSA

**Bereidingswijze:**

Verhit een eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg het teentje knoflook en de garnalen toe en roerbak circa 2-3 minuten. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Voeg de bloemkoolkorrels toe en roerbak nog circa 2 minuten. Maak een salsa door de stukjes mango te mengen met de avocado, rode peper, koriander, een eetlepel olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met een beetje zout. Doe de bloemkoolrijst en garnalen op een bord en verdeel hier de mangosalsa overheen. Garneer eventueel nog met wat extra verse koriander.



30 min.



1 persoon