

LOOKSCAMPI'S MET RIJST



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g bruine rijst
- 600 g gepelde scampi's
- Wortelen
- puntpaprika's: gele, rode oranje en groene
- champignons
- peterselie
- 250 ml soya roomvervanger
- een klein blikje tomatenconcentraat
- één vetarm visbouillonblokje
- één vetarm groentebouillonlokje
- één eetlepel margarine met gezonde vetzuursamenstelling
- peper, zout en lookpoeder



Bereidingswijze:

- Kook de rijst gaar samen met een groentebouillonblokje.
- Kruid de scampi's met peper, zout en lookpoeder en bak de scampi's gaar in een margarine met gezonde vetzuursamenstelling.
- Schil de wortelen en snij ze in schijfjes.
- Was de puntpaprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in stukjes.
- Was de champignons en snij in schijfjes.
- Stoof de groenten gaar in een diepe pan.
- Voeg 250 ml plantaardige roomvervanger toe samen met een klein blikje tomatenconcentraat en een vetarm visbouillonblokje.
- Meng alles onder mekaar en kook goed door.
- Dien de rijst op samen met de groentemengeling en de gebakken scampi en werk af met gesnipperde peterselie.
- Smakelijk!