

Bloemkoolnasi met rivierkreeftjes



Rijst kun je prima vervangen door bloemkoolrijst. De rivierkreeftjes maken deze nasi nog gezonder en zijn een goede variatie voor vlees.

INGREDIENTEN voor 4 personen

½ Bloemkool
1 Ui
1 teentje Knoflook
2 Prei
1 Courgette
1 rode Paprika
200 gr Rivierkreeftjes
1 Bouillon blokje (E621 vrij)
Lente Ui

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine

BEREIDING

Maal de bloemkool in een keukenmachine tot grove korrels. Snipper het uitje en pers de knoflook uit. Snij de prei in ringen en de courgette in kwartplakjes. Snij de paprika in stukjes. Los de bouillon op in een minimale hoeveelheid water.

Bak ik een pan de ui, knoflook met de rivierkreeftjes. Voeg de verse groente toe en bak even kort door. Daarna de bouillon toevoegen en goed doorroeren. Doe als laatste de bloemkoolrijst erbij en warm nog even goed door. Garneer met wat lente ui in ringen.

Variatietip:

Lekker met een gebakken eitje en/of augurken.

In plaats van rivierkreeftjes kun je ook wat kippenvlees gebruiken.

Je kunt ook andere groente toevoegen, zoals rode ui, taugé, wortel en bleekselderij.