

Duivelse garnalen met mexicaanse groenten en volle rijst

glutenvrij - tarwevrij - lactosevrij - melkeiwitvrij

Nodig (2 pers):

1 fijngesneden ajuin
2 teentjes fijngesneden knoflook
olijfolie
snuijfe cayennepeper
snuijfe pili pili
125 g volle rijst
300 g grote garnalen, ontdarmd en gepeld
350 g mexicaanse groentenmix
50 ml plantaardige drink



Maken:

Kook de volle rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoof de ajuinen en de knoflook aan in een goeie scheut olijfolie. Voeg hieraan de cayennepeper en pili pili toe, zodat de aroma's goed kunnen vrijkomen tijdens het stoven. Voeg de garnalen en de mexicaanse groentenmix toe. Laat 20 minuten sudderen. Voeg de plantaardige drink toe en breng op smaak met peper en zout.
Serveer met de rijst.

Smakelijk!



Hoe gezond?

Knoflook heeft heel veel goede eigenschappen, waaronder het verminderen van de kans op kanker. Meer info over de actieve stoffen in knoflook en de gezondheidsbevorderende eigenschappen die hieraan verbonden zijn, vind je in [dit artikel](#).

Garnalen bevatten een reeks vitaminen (waaronder vit. D) en mineralen (waaronder jodium, fosfor en seleen, maar ook calcium, magnesium, ijzer, koper en zink).

Chili peper bevat naast een behoorlijke hoeveelheid pro-vitamine A ook fenolcomponenten zoals capsäcine, quercetine en luteoline, die samenwerken om antioxidante, anti-inflammatoire, antikanker, anti-microbiele, ontsmettende en immunoregulerende eigenschappen te bekomen. Volgens [dit artikel](#) maakt dat chilipeper heel bruikbaar in het opruimen van vrije radicalen en het ondersteunen van een goede gezondheid.

