

# Couscous met knoflookgarnalen (vanaf fase 1)

Vandaag is het de dag van de arbeid. Tijd voor een lekker snel recept. Couscous bevat behoorlijk veel koolhydraten. Deze couscous mag echter al vanaf fase 1 en is vele malen sneller klaar.

## Ingrediënten voor 1 persoon:



- 150-200 gr rauwe, gepelde garnalen
- 100 gr bloemkool, fijn gemalen in de blender
- 3 kleine tomaatjes, in stukjes
- ½ ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Pluk verse koriander, grof gehakt
- Paar blaadjes munt, grof gehakt
- Paar blaadjes basilicum, grof gehakt
- Peper
- Zout

## Bereidingswijze:

1. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet.
2. Voeg het teentje knoflook en de garnalen toe en roerbak circa 2-3 minuten.
3. Voeg de bloemkoolkorrels en de tomaatjes toe en roerbak nog circa 2-5 minuten.

4. Zet het vuur uit de voeg de verse kruiden toe.
5. Breng op smaak met het citroensap, peper en zout.