

Betty
bringt's



One Pot Rice mit Jung- spinat und Bio-Crevetten

Betty Bossi

Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

Risottoreis	120 g	240 g
Zwiebeln	2	4
Knoblauchzehe	1	2
Olivenöl	2 EL	4 EL
Sambal Oelek	1½ TL	3 TL
Briefchen Safran	1	2
Hühnerbouillon	6 dl	1.2 dl
Jungspinat	150 g	300 g
geschälte rohe Riesencrevetten-Schwänze	300 g	600 g
Petersilie	2 EL	4 EL
gesalzene Erdnüsse	2 EL	4 EL

Zeit

ca. 35 Min.

Stufe

einfach

Nährwert pro Portion:

464kcal, F 20 g, Kh 33g, E 31g

Zubereitung

- Zwiebeln** in Streifen schneiden, **Knoblauch** pressen. **Reis** und alle Zutaten bis und mit **Bouillon** in eine Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen.
- Spinat**, **Crevetten** und fein geschnittene **Petersilie** daruntermischen, zugedeckt ca. 5 Min. fertig köcheln, **Erdnüsse** darüberstreuen.