Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates
RECETTE

Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates



TEMPS	26 Min
INGRÉDIENTS	8 Produits
FAIRE	2 x

Riz express méditerranéen à la roquette et aux tomates - quand il faut aller vite tout en étant savoureux !

INGRÉDIENTS

- 10 tomates cerises
- 1 bouquet de roquette
- 1 paquet de riz Express Méditerranéen Ben's Original™
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 60 g d'amandes entières pelées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre pour l'assaisonnement

PRÉPARATION

1. Lavez les tomates, la roquette et les poivrons. Retirez la queue des tomates et coupez-les en deux. Coupez le poivron en quatre, retirez le cœur et coupez-le en lanières. Pelez et émincez l'ail.
2. Faites griller les amandes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et salez.
3. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une autre poêle et faites revenir les poivrons et l'ail à feu moyen pendant environ 3 minutes. Ajoutez les tomates et les amandes et faire revenir encore 2 minutes. Assaisonnez le tout avec du sel et du poivre.
4. Pendant ce temps, chauffez le riz Express Méditerranéen Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage et servir. Disposez les légumes méditerranéens dessus et saupoudrer de roquette.
5. Astuce : Pimientos de Padrón peut également être utilisé ici à la place des poivrons.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 581 kcal
- Énergie : 2443 kJ
- Protéines : 14 g
- Matières grasses : 34 g

Catégories:

Légumes, Tomate, Poêle de riz, Végétarien, Paléo, Sans lactose, Méditerranéen, Facile à préparer, Idéal pour les plats à emporter, Barbecue, Fête

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz à l’italienne au poulet

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



Tomates farcies au riz

Temps

25 Min

Ingrédients

9 produits



Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits

Source URL:
https://ch.bensoriginal.com/recettes/assiette-de-riz-mediterraneen-la-roquette-et-aux-tomates