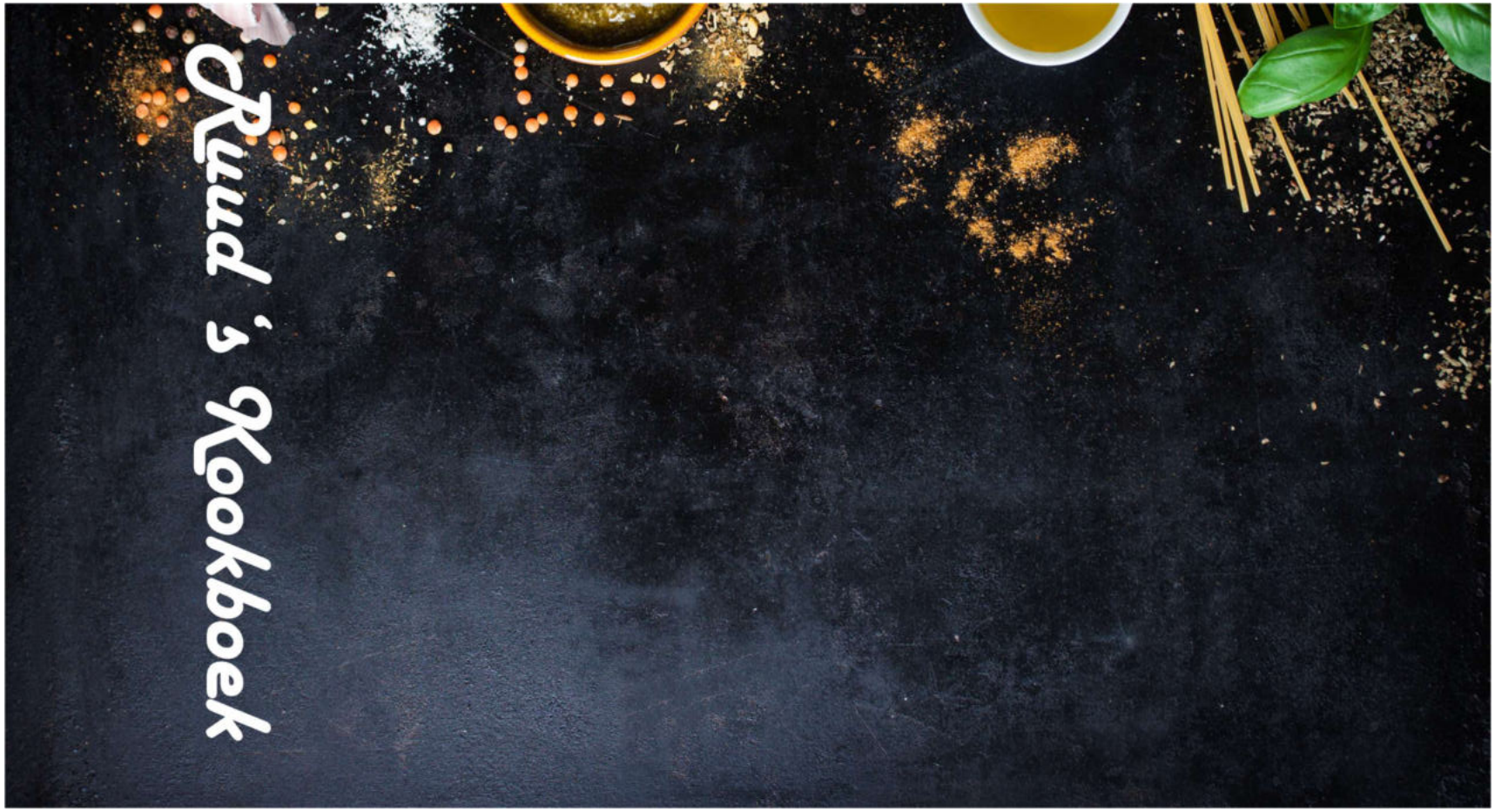


Garnaalrecepten II v2.8

Inhoudsopgave.

Ananas met garnalen. 3
Asperge-garnalenkroket. 4
Avocado con gambas - avocado met garnalen. 5
Bami met broccoli en gamba's. 6
Bisque van grijze garnalen II. 7
Bladerdeegrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen. 8
Broodbakjes met roerei en garnalen. 9
Gebakken rijst met ketjap en garnalen. 10
Gegrilde gamba's met romescosaus 11
Gevulde champignons met garnalen. 12
Ha Cheung Fan - rijstflensjes. 13
Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist. 15
Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei. 16
Kerrie-garnalen I. 17
Knoflookgarnalen met pepertjes. 18
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. 19
Pasta met garnalen, chili en knoflook. 20
Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade. 21
Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten. 22
Scampi diabolique. 23
Schelp met garnalensalade. 24
Schrobbelèr gamba's. 25
Shrimp boil met maïs en droge worst. 26
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I. 27
Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier 28
Venkelsoep met garnalen en pastis. 29
Vispannetje met kabeljauw, scampi en zalm. 30
Zomerse salade met garnalen en avocado. 31
Gebruikte afkortingen (v2.7). 32

Ananas met garnalen.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Wokrecepten

Ingrediënten

4 ananasschijven
1 blj garnalen (200 g, Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan- (Oryza)
1 el roerbakmix, Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise (Conimex)
100 g sperziebonen, gebroken (diepvries)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maïzena goed door elkaar.
Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart.
Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.
Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min.
Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook.
Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

Asperge-garnalenkroket.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g asperges, witte, gekookt, heel klein gesneden
50 g bloem
- bloem (voor het paneren)
40 g boter
250 ml bouillon, vis- of asperge-
- ei
150 g garnalen, Hollandse
- meel, paneer-
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
1 scht room
- zout

Bereiding.

Smelt de boter in een pan.
Roer de bloem erbij.
Bak dit kort.
Giet de bouillon er (in delen) bij.
Roer het door tot een dikke ragout.
Meng de asperges en de garnalen erdoor.
Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Laat de ragout koud worden in de koelkast.
Vorm de kroketten van de koud geworden ragout.
Haal ze door bloem, losgeklopt ei en paneermeel.
Frituur ze goudbruin op 180°C (ca. 3-4 min.).

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen.
Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Bami met broccoli en gamba’s.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba’s (diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook, gesnipperd
3 el korianderblad, grof gehakt
250 g mie, eier-, Chinese
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba’s af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.
Spoel de mie af onder koud stromend water.
Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.
Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.
Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.
Schep de mie, de gamba’s, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Bestrooi het gerecht met de koriander.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 215
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bisque van grijze garnalen II.



Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 tk bleekselderij
- boter
5 dl bouillon, kippen-
5 dl bouillon, vis-
½ dl cognac
250 g garnaalkoppen
2 el garnalen, grijze, gepelde
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
1 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
- peperbollen
25 g rijstcrème (poeder)
2 el room
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
250 g visafval
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel
- zout

Bereiding.

De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.
Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.
Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.
Bestrooi het met rijstcrèmepoeder en meng het goed.
Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.
Giet er de kippen- en de visbouillon bij.
Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.
Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.
Giet deze basis door een zeef.

De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.
Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bladerdeegrondjes met asperges in roomsaus en Hollandse garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Pesonen: -
Sterren: **
Bron: Koken.VTM.be, Kook 2015-2016

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl bladerdeeg, room-boter-, ontdooid
2 el dille, fijngehakt
250 g garnalen, Hollandse
2 el melk
40 g rucola
125 g Verse roomkaas met kruiden

- bakpapier

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de asperges met een dunschiller van af het kopje naar beneden en draai de asperges tijdens het schillen steeds een slag.
Snijd de asperges in stukken van 3 cm.
Kook de asperges 3 min. in een grote pan met ruim kokend water en laat ze van het vuur af nog 10 min. staan.
Snijd met behulp van een schoteltje rondjes uit de plakjes bladerdeeg.
Leg de deegrondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met melk.
Bak de deegrondjes in 15-20 min. goudbruin en gaar.
Giet de asperges af en roer er de roomkaas, de helft van de garnalen en 1 el dille door.
Verwarm de asperges al roerend tot ze omhuld zijn met saus.
Snijd de bladerdeegrondjes horizontaal door en leg de onderkanten op borden.
Verdeel de rucola erover en schep de asperges met saus erop.
Strooi de resterende garnalen erover en strooi er nog wat dille over.
Leg bovenkanten van de deegrondjes er schuin tegenaan.

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Brood.net

Ingrediënten

4 sn brood, oud, zonder korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.
Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.
Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.
Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.
Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer ¾ van de bosui en de garnalen erdoor.
Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.
Schep het roerei erin.
Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-, Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

Gegrilde gamba's met romescosaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen

Ingrediënten

1000 g gamba's, rauw en ongepeld
4 el olie, olijf-
- zout

T.b.v. de Romescosaus:

80 g amandelen, geroosterde
2 el azijn, wijn-, rode
¼ tl chilivlokken
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
8 paprika's, punt-
¼ tl zout

Voor de bimi:

800 g bimi
½ citroen
4 tn knoflook
8 el olie, olijf-
2 pepers, chili-, rode
- zout

Bereiding.

Steek de barbecue aan.
Leg de puntpaprika's op de grill boven de directe hitte.
Blaker de paprika's rondom, haal ze van de barbecue, leg ze in een kom en bedek met een bord of deksel om ze verder te laten stomen.
Zet ze apart.
Maak de garnalen schoon door de rug in te snijden en het darmkanaal te verwijderen.
Wrijf de bimi in met 1 el olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout.
Leg ze op de barbecue en grill ze tot beetgaar.
Pel ondertussen de geblakerde puntpaprika's, verwijder de zaadlijsten en hak ze fijn.

Romescosaus:

Maal één voor één de ingrediënten fijn in de vijzel.
Eerst de knoflook en zout, dan de amandelen erbij en dan de gepelde paprika's.
Voeg de rode wijnazijn toe samen met de olijfolie en de chilivlokken.
Roer het door tot de saus is gebonden.
Doe de gamba's in een kom samen met de olijfolie en een snuf zout.
Leg ze op de barbecue en grill ze ca. 3 min. per kant boven de directe hitte.

Bimi:

Doe de olijfolie voor de bimi in een stalen steel pan en verwarm het op de barbecue.
Pel en snijd de knoflook in dunne plakjes en de chilipeper in dunne ringetjes.
Snijd 3 reepjes zest van de citroen.
Doe alles bij de olijfolie.
Verplaats de pan, zodra de knoflook iets begint te verkleuren, naar de koude kant van de barbecue.
Haal de bimi van de barbecue en giet de knoflook-chili olie erover. Serveer de bimi samen met de gegrilde gamba's en romescosaus.

Bereidingstijd: 45 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g**	**Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g** **Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v verzadigd: - g** **w/v onverzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Gevulde champignons met garnalen.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Karin

Ingrediënten

100 g boter
24 champignons
100 g garnalen
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit.
Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar.
Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn.
Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

Ha Cheung Fan - rijstflensjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AmazingOriental.com

<u>Ingrediënten</u>

<u>Voor het rijstbeslag</u>:

1 tl maïszetmeel
1½ tl olie
- olie, extra, om in te vetten
200 g rijstmeel (ban cuon meel)
500 ml water, koud
½ tl zout

<u>Voor de zoete sojasaus</u>:

½ tl olie, sesam-
60 ml saus, soja-
4 el suiker, fijne
180 ml water

<u>Bereiding.</u>

Ha Cheung Fan zijn gestoomde rijstrollen met garnalen. Het beslag wordt dun uitgesmeerd in een schaal en vervolgens gestoomd. In alle dim sum restaurants staat de Cheung Fan op het menu. Cheung Fan is niet alleen lekker met garnalen, maar ook met stukjes char siu en stukjes varkensvlees.

Blancheer de garnalen kort in kokend water, giet het water af en zet ze opzij.

<u>Sojasaus</u>.
Schenk het water en de sojasaus in de steelpan.
Voeg de suiker toe.
Breng het aan de kook en roer totdat de suiker is opgelost.
Haal de pan van het vuur, voeg de sesamolie toe en zet het opzij.

<u>Het rijstbeslag</u>.
Doe het rijstmeel, het maïszetmeel en het zout in een kom.
Zeef het een aantal keer door een fijne zeef zodat alle ingrediënten goed zijn vermengd (door het zeven, krijg je een beter en gladder resultaat).
Schenk vervolgens het water en de olie toe.
Meng het goed door elkaar en laat het dunne beslag ca. 60 min. rusten.

Breng een pan met water aan de kook.
Leg de lege schaal in de stoompan en stoom die ca. 2 min.
Haal vervolgens de schaal eruit en smeer hem in met olie.

Roer even door het dunne rijstbeslag en schep wat van het beslag in de schaal. Verdeel het gelijk tot een dun laagje over de gehele schaal.
Leg de schaal in de stoompan en stoom het ca. 3 min. op het hoogste vuur.
Haal de schaal voorzichtig uit de stoompan en laat het ca. 1 min. rusten.
Smeer in de tussentijd je deegschraper in met een beetje olie.
Leg de garnalen in het midden van het rijstflensje.
Maak de randen los en vouw het vervolgens op met behulp van je deegschraper. Herhaal de stappen voor de rest van het beslag.
Giet de saus over de rijstflensjes heen.

Ingrediënten vervolg:

Voor de vulling:

500 g garnalen
2 uien, lente-

- deegschraper
- schaal, met anti-aan-baklaag
- stoompan
- zeef, fijne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist.



Menugang: Tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
3 el azijn, rijst-
½ tl chilivlokken
150 g garnalen, Hollandse
3 tk koriander
1 limoen
2 el olie, sesam-
½ tl sesamzaad
2 sjalotten
30 g Wasa delicate cracker paprika

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.
Rasp de schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de koriander fijn.
Mix de avocado's, de helft van de koriander, 3 el olijfolie, de chilivlokken en de limoenrasp en -sap tot een crème.
Pel en snijd de sjalotten in dunne halve ringen.
Marineer deze 10 min. met de rijstazijn.
Meng de sesamolie en het sesamzaad door de Hollandse garnalen.
Verdeel de avocadocrème over de glazen en verdeel hierover de Hollandse garnalen en gemarineerde sjalot.
Steek de paprika crackers erbij, garneer het gerecht met de overige koriander en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24,3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MijnSpar.be

Ingrediënten

800 g aardappelen, bloemige
- azijn
- bieslook
120 g boter
4 eieren
- fleur de sel
240 g garnalen, gepelde
220 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beurre noisette of hazelnootboter:

Snijd de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.
Doe de stukjes in een pan.
Verwarm de boter op een middelhoog vuur.
Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.
Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.
Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.
Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.
Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.
Breek elk ei in een aparte kopje.
Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.
Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.
Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.
Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: *
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-, gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.
Laat de rijst afkoelen.
Verhit de olie in de wok.
Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.
Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.
Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.
Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.
Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.
Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.
Warm alles goed door en PROEF!!
Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.
Meng de lente-uitjes door de rijst.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knoflookgarnalen met pepertjes.



Menugang: Tapas, voor-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

3 bkj garnalen, cocktail- (à 125 g)
4 tn knoflook
75 ml olie, olijf-, extra vierge
2 pepertjes, chili-, gedroogde
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.
Verkruimel de pepertjes.
Verwarm de olie in een steelpan.
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.
Breng de garnalen op smaak met wat zout.
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltjes en serveer ze direct.

Tips:

- **Lekker met geroosterd stokbrood.**
- **Ook te serveren als tapas.**

Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Vis culinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
2 el bieslook, gesneden
250 g garnalen, Hollandse
12 sn knäckebröd
½ komkommer
6 el olie, sla-
- peper, versgemalen
5 el room, zure
- sla, gemengde
- zout

Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout.
Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.
Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.
Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.
Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.
Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 380
Energie kcal: 90
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met garnalen, chili en knoflook.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 citroen, sap van
300 g garnalen, wok- (diepvries, rauw en gepeld)
4 tn knoflook, verse
- olie, olijf-
1 peper, chili-, rode
1 hv peterselie, platte, verse, fijngesneden
500 g tagliatelle, verse

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet een flinke pan met water op het vuur om de pasta in te koken.
Maak ondertussen de knoflookteentjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (heb je knoflook met een milde smaak, voeg dan gerust wat extra toe, het gerecht mag echt uitgesproken van smaak zijn).
Maak ook de rode peper schoon, snijd die in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in dunne halve maantjes.
Voeg de pasta toe aan de pan wanneer het water flink kookt.
De pasta moet 3-4 min. koken; bereid in de tussentijd vlot de rest.
Zet een flinke koekenpan op een hoog vuur en verwarm een scheut olie.
Bak de knoflook en de fijngesneden peper op een hoog vuur aan.
Voeg de rauwe garnalen toe en bak deze al omscheppend gaar.
Giet, als de pasta beetgaar is, deze dan af.
Leg de pasta op een grote (voorverwarmde) serveerschaal.
Verdeel er het knoflook-peper-garnalenmengel over, samen met de olie uit de pan.
Knijp er het citroensap over en maak het af met een goede hoeveelheid fijngesneden verse platte peterselie.
Serveer het gerecht direct.

Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
300 g garnalen, gepaneerde
400 g kool, spits-
8 el mayonaise
20 g peterselie, platte
4 pistoletjes, witte
3 el rice vinegar
4 el saus, chili-, zoete
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel de garnalen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 10-12 min. Bak de pistoletjes de laatste 2 min. mee.
Snijd intussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees met schil in blokjes.
Snipper de ui en hak de peterselie fijn.
Meng de mayonaise, chilisaus en rice vinegar tot een dressing.
Meng de spitskool, de appel, de ui en de peterselie met 2/3 van de dressing en breng dat op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de pistoletjes open, bestrijk de binnenkant met de rest van de dressing en verdeel de garnalen en 1/3 van de salade erover.
Serveer ze met de rest van de salade.

Bereidingstijd: 27 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2947
Energie kcal: 704
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 78 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3 g

Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl

Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn.
Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes.
Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.
Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.
Rasp de gember.
Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.
Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.
Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.
Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.
Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scampi diabolique.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Solo.be

Ingrediënten

¼ bs bieslook (of kervel)
- boter
1 el currypoeder, zachte
4 el Heinz ketchup
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
1 snf peper, cayenne- (of sambal)
250 ml room
600 g scampi's
2 sjalotjes
2 tomaten, grote
1 el tomatenpuree
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel

Bereiding.

Ontdooi de scampi's, pel ze en verwijder het darmkanaal.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Pel de knoflook en plet ze tot pulp met het lemmet van je mes, of met een knoflookpers.
Schil de wortel en de paprika en snijd ze fijn.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
Verhit de olijfolie samen met een beetje boter.
Stoof hierin de sjalotten, de knoflook, de wortel en de paprika en laat alles even stoven.
Voeg het currypoeder en het paprikapoeder toe, roer alles goed door en laat de kruiden kort meebakken.
Voeg een snuifje cayennepoeder toe....(voorzichtig, proef)...naar smaak.
Voeg de ketchup en de tomatenpuree toe en roer het goed door zodat alle smaken zich vermengen.
Blus het ommiddelijk af met de witte wijn en laat al roerend de alcohol verdampen.
Giet nu de room erbij en laat de saus al roerend zachtjes inkoken (niet te hard laten koken).
Je kan de scampi's apart bakken in een pan of mee laten garen in de saus.
Scampi's zijn gaar als ze nog lichtjes glazig zijn waar het kopje zat.
Werk het af met de tomatenstukjes en de bieslook, vlak voor het opdienen.

Tip:

Serveer de scampi's met pasta, rijst of stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 428
Eiwit: - g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Schelp met garnalensalade.



Menugang: Amuse, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 augurk, kleine, zure
1 avocado
1 citroen
- citroensap
1 ei, hardgekookt
200 g garnalen
1 el gember, fijngehakt
5 kappertjes
2 el olie
2 olijven, ontpit

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de olijven klein.
Snijd de augurk klein.
Snijd de kappertjes klein.
Halveer de avocado in de lengte.
Wip de pit uit de avocado.
Schil de beide helften avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in heel dunne schijven.
Schik de avocado dakpansgewijs in 4 schelpen of op 4 schoteltjes.
Bedruppel de avocadoschijven met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel het ei.
Snijd het ei open.
Lepel de dooier uit het ei.
Prak de eidooier met een vork fijn.
Klop er de olie en 1 el. citroensap door.
Meng het sausje met de olijven, de augurk en de kappertjes.
Doe een schepje van het mengsel in iedere schelp of op ieder schoteltje.
Verdeel de garnalen over de schelpen of schoteltjes.
Druppel er een beetje citroensap op.
Garneer de schelpen/schoteltjes met een partje citroen en een schepje gember.

Schrobbelèr gamba's.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

12 gamba's, ongepelde (ontdooid)

Voor de saus:

1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete

Voor de opmaak:

1 ciabatta- of stok-brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in.
Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.
Maak de ui schoon en snipper fijn.
Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.
Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.
Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.
Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.
Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Laat het geheel zachtjes inkoken.
Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.
Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Shrimp boil met maïs en droge worst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten:

2 tk bosui
2 el boter, kruiden-
600 g garnalen, reuze
425 g krieltjes kruiden-botersmaak
4 tl kruiden, cajun
2 limoenen
2 maïskolven
- peper, naar smaak
100 g worst, droge
- zout, naar smaak

- bakpapier
- keukentouw

Bereiding.

Snijd de garnalen iets in langs de achterkant van de staart en schep ze in een kom.
Smelt ondertussen de kruidenboter in een steelpan op een laag vuur.
Snijd met een kartelmes de maïskolven in plakken van ongeveer 1 cm dik.
Snijd de droge worst in dunne plakjes.
Snijd de krieltjes doormidden.
Snijd de bosui in ringetjes.
Voeg de maïs, de worst, de krieltjes en de bosui toe aan de garnalen en voeg er de cajunkruiden en de gesmolten kruidenboter aan toe.
Kruid het mengsel naar smaak en meng het goed door elkaar.
Verhit de BBQ tot 180°C en maak twee zones: één plek boven het vuur (dit is je grill) en één plek zonder vuur eronder (dit is je oven).
Leg 4 vellen bakpapier naast elkaar op het aanrecht en verdeel er het garnalenmengsel over.
Vouw de pakketjes dicht en bind ze vast met een stukje keukentouw.
Leg de pakketjes in een vuurvaste schaal op de indirecte zone (oven gedeelte) en laat ze ca. 15 min. zachtjes garen.
Snijd ondertussen de limoenen doormidden en gril ze op de directe zone (boven het vuur) op de gesneden kant tot ze mooi gekleurd zijn.
Maak de pakketjes open en controleer of de garnalen gaar zijn.
Serveer de shrimp boil met de geroosterde limoen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in blokjes
8 garnalen, grote, gepelde
1 kg kabeljauwfilet (vers of diepvries)
2 limoenen (of citroenen)
2 bl oesters* (verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

***verkrijgbaar bij de Antilliaanse Toko's**

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4 visbouillontabletten toe en laat de soep aan de kook komen.
Schep het schuim eraf tot er geen schuim meer te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tong met een mousseline van Hollandse garnalen en witbier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Visculinair, Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
1 dl bier,wit-
110 g boter
2 el boter, bak-
½ citroen, sap van
2 eidooiers
80 g garnalen, Hollandse, gepelde
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaatjes kers-
4 tongfilets
2 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Kook de asperges 'al dente' in gezouten water gedurende 5 min. en houd ze warm.
Snijd de witlof julienne en maak ze aan met wat zout, versgemalen peper en citroensap.
Laat het witbier inkoken tot minder dan de helft.
Voeg de eidooiers toe en klop ze op een zacht vuur tot een mooi en vooral stevig schuim.
Roer de gesmolten boter door de saus.
Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
Voeg de garnalen toe en schep ze er voorzichtig door.
Bak de tongfilets om en om in een ruime pan met de boter, breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat ondertussen de kerstomaatjes poffen in hete olijfolie.
Schik de visfilets op warme borden, leg er de asperges en witlof langs, lepel de saus er rond en garneer ze met een kerstomaatje.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkelsoep met garnalen en pastis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

2 l bouillon, vis-
500 g garnalen, roze, grote
4 el pastis (of Pernod)
2 venkelknollen (incl. groen)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de boven- en onderkant van de venkel (bewaar de groene pluimpjes).
Pel de garnalen.
Doe de koppen en de staarten samen met de venkel in een pan met de bouillon en laat dit zachtjes 30 min. koken.
Zeef de bouillon, maar vis de knollen venkel eruit.
Zet de venkel op de onderkant en snijd ze in de lengte in plakken van 1 cm.
Verdeel de venkel en de gepelde garnalen over vier soepkommen.
Giet er de bouillon bij.
Voeg er per kom nog 1 el pastis en wat van het venkelgroen bij.

Vispannetje met kabeljauw, scampi en zalm.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

800 g aardappelpuree
- boter
50 g kaas, gemalen
300 g kabeljauwfilet
1 el marjolein
- peper, versgemalen
2 preien, witte deel
2 dl room
1 dl sap, mossel- (of evt. 1 dl vis- of kippenbouillon)
4-8 scampi's
4 wortelen
250 g zalmfilet
1 el peterselie, fijn-gehakt
- zout

Bereiding.

Maak eerst de preiwitten en wortelen schoon.
Snijd de prei in blokjes en de wortelen in plakjes.
Fruit de groenten in wat boter en kruid ze met peper en zout naar smaak.
Blus de groenten met het mosselsap (of de bouillon).
Laat het verder sudderen tot de wortelen beetgaar zijn.
Je kunt evt. de groenten nu wat bijbinden met een beetje maïzena naar smaak.
Neem 4 schaaltjes of één grote ovenschotel en schep er de groenten in.
Verdeel de kabeljauwfilet en de zalmfilet in porties en kruid ze met peper en zout.
Duw de vis rauw in de groenten.
Duw er per portie nog 1 of 2 scampi's bij.
Bedek de schaaltjes met een laagje gemalen kaas.
Zet de schaaltjes 20 min. in de op 180 C voorverwarmde oven.
Maak je de schotel op voorhand klaar, zet ze dan 25 min. in de oven.
Controleer of de vis gaar is (steek er in met een scherp mesje – geen weerstand – dan is de vis klaar).
Serveer er smeuïge aardappelpuree bij.

Tip:

Wil je je hélemaal laten gaan? Strooi er dan voor het opdienen nog wat verse garnalen over.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse salade met garnalen en avocado.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

400 g aardappelen, vastkokende
1 avocado, grote, rijpe
500 g garnalen, grote, gepelde
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g snijbonen
- zout

Voor de dressing:

2 el azijn
2 el citroensap
2 el dille
2 el saus, tomaten- (of tomatenpuree)
2 el yoghurt

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een kom en roer deze tot een saus.
Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Koel ze af in koud water en snijd ze in blokjes.
Was de snijbonen en kook ze ca. 5 min. zodat ze nog stevig zijn.
Koel ze af in koud water en snijd ze in stukken.
Verwijder de darmkanaaltjes uit de garnalen en spoel ze onder koud water schoon.
Dep ze daarna goed droog.
Verwarm een koekenpan en doe er wat olijfolie in.
Bak de garnalen hierin kort en bestrooi ze met wat versgemalen peper en zout.
Snijd de avocado in twee helften en verwijder de pit.
Schil de helften en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe de aardappelblokjes, de avocado, de snijbonen en de garnalen in een kom en meng dit.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Verdeel de salade over 4 borden en giet de dressing er over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl