



GARNALEN IN VERSE TOMATENSAUS MET ROMIGE AARDAPPELPUREE EN GEROOSTERDE BIMI



• SPECIAAL INGREDIËNT •



GARNALEN

Garnalen zijn kreeftachtigen en komen zowel in zoet als zout water voor. Deze zoetwatergarnaal heeft een grijze schaal die roze kleurt door het bakken, is stevig van structuur en zoetig van smaak.



Agria aardappelen



Bimi *



Sjalot



Mini-romatomaten *



Verse bladpeterselie *



Citroen



Garnalen *

45 min

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Geïnspireerd door de befaamde Zuid-Franse vissoep bouillabaisse, maak je vandaag een verfijnde tomatensaus die je mengt met het bakvocht van de garnalen. De groente die je erbij maakt komt uit een hele andere hoek: bimi, ook wel aspergebroom, is ontwikkeld in Japan. Het is een kruising tussen broccoli en de Chinese koolsoort kailan.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, steelpan met deksel, aardappelstamper, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalen in verse tomatensaus**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** (agria) en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 15 – 17 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 PUREE STAMPEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Stamp de **aardappelen** en roomboter met een aardappelstamper tot een superfijne puree. Voeg een flinke scheut melk toe om het smeug te maken ★. Breng op smaak met peper, zout en ½ tl **citroensap** per persoon.



2 BIMI ROOSTEREN

Meng ondertussen op een bakplaat met bakpapier de **bimi** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 13 – 17 minuten in de oven, of tot de **bimi** gaar is. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **mini-romatomaten** in kwarten. Hak de **verse bladpeterselie** grof en pers de **citroen** uit.



5 BAKKEN EN PUREREN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar het bakvocht. Voeg de suiker toe aan de steelpan met saus. Haal van het vuur en pureer de **tomaatjes** met een staafmixer tot een gladde saus. Meng het bakvocht van de **garnalen** door de **tomatensaus** en breng op smaak met peper en zout.



3 SAUS MAKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel en fruit de **sjalot** 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de **mini-romatomaten** en 50 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 5 – 7 minuten zachtjes koken.



6 SERVEREN

Schenk de **tomatensaus** in ondiepe borden en verdeel de **aardappelpuree** erover. Leg de **garnalen** erop en bestrooi met de **peterselie**. Serveer met de **bimi**.

★ **TIP:** Het is de bedoeling dat dit een gladde, romige puree wordt. Voeg daarom meer melk toe dan gewoonlijk en blijf goed stampen totdat de gewenste consistentie is bereikt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Agria aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bimi (g) *	125	250	375	500	625	750
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g) *	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen (g) 2) *	120	240	360	480	600	720
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Visbouillonblokjes* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Roomboter*(el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk*	flinke scheut					
Suiker* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	407 / 97
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,1
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	6,8	0,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,9	0,4

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 03 | 2018