



GARNALEN MET GEMBER-LIMOENDRESSING

Met gewokte broccoli, rijst en pinda's



Pandanrijst



Broccoli *



Verse gember



Limoen *



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Bosui *



Sojasaus



Garnalen *

Totaal: 30 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is een feestje van verschillende smaken. Geroosterde pinda's krijgen een intense smaak die goed past bij de garnalen. De dressing maak je zelf met ingrediënten die je veel terugziet in de Aziatische keuken: verse gember en limoen. De limoen zorgt niet alleen voor een frisse noot, het sap versterkt ook de smaken van de andere ingrediënten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, rasp, kom, wok of hapjespan, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalen met gember-limoendressing**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 VOORBEREIDEN

Breng ondertussen 300 ml water per persoon aan de kook in een andere pan met deksel voor de **broccoli** ★. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes. Halveer de roosjes vervolgens in de lengte en snijd de steel in blokjes. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn ★★. Pers de **limoen** uit. Hak de **pinda's** grof en snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



3 KOKEN EN MENGEN

Voeg de **broccoli** toe aan de pan met deksel en kook 3 minuten. Giet af en spoel onder koud water. Meng ondertussen in een kom per persoon 1½ tl van de **gember**, 2 tl **limoensap** en ½ el zonnebloemolie met de **sojasaus**, de witte balsamicoazijn en de honing tot een dressing. Voeg de gehakte **pinda's** toe.



4 BROCCOLI ROERBAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de **broccoli** 6 – 8 minuten. Voeg de laatste minuut de **knoflook**, het witte deel van de **bosui** en de overige **gember** toe. Breng op smaak met peper en zout.



5 GARNALEN BAKKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Houd je van knapperige broccoli? Kook de broccoli dan niet, maar bak hem alleen. Bak de broccoli dan wel 2 – 4 minuten langer dan de aangegeven baktijd in stap 4.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en leg er de **broccoli** op. Garneer met de **garnalen** en besprenkel met de gember-limoendressing. Bestrooi met het groene deel van de **bosui**.

★★**TIP:** Gember snijden of raspen gaat soms lastig door de draderige structuur. Als je de gember invriest gaat het raspen een stuk makkelijker en kun je hem ook nog eens extra lang bewaren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3190 / 763	643 / 154
Vet totaal (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	10,9	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,9	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 5) Pinda's 6) Soja
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

