



Garnalen met gember-limoendressing

met gewokte broccoli, rijst en pinda's

30 min. • Eet binnen 3 dagen • Calorie-focus



Pandanrijst



Broccoli



Verse gember



Limoen



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Bosui



Sojasaus



Garnalen

Voorraadkast items
Zonnebloemolie, witte balsamicoazijn, honing, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

2x Pan met deksel, kom, koekenpan, keukenpapier, rasp, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
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)	10	20	30	40	50	60
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)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
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 100g
Energie (kJ/kcal)	2835 / 678	575 / 138
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,6
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	10,4	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

WEETJE: Wist je dat de 200 g broccoli per persoon in dit gerecht meer vitamine C bevat dan de dagelijkse aanbeveling? Het bevat ook de helft van je dagelijkse behoefte aan foliumzuur, belangrijk voor een fit en energiek gevoel. Ook bevat het veel kalium, wat een rol speelt bij een gezonde bloeddruk.

Contact

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



1. Rijst koken

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

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan 65 g rijst per persoon in 175 ml water. Van de overige rijst kun je de volgende dag een heerlijke rijstepap maken. Kook de rijst 15 minuten met 3 el haverhout, 1 kleingesneden banaan en 150 - 200 ml melk.



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.



2. Snijden

Breng ondertussen 300 ml water per persoon aan de kook in een andere pan met deksel voor de **broccoli** (zie TIP). 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.

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.



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.



3. Dressing maken

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 **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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!