



GRIEKSE GARNALEN MET GROENTEN-SOUVLAKI MET IN BOTER GEBAKKEN AARDAPPELEN EN FETA



Vastkokende aardappelen



Aubergine *



Courgette *



Gele paprika *



Rode ui



Gedroogde oregano



Knoflookteen



Wortel *



Pruimtomaat *



Gemalen komijnzaad



Chilivlokken



Feta *



Verse bladpeterselie *



Grote garnalen *



Citroen *



40 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op het Griekse gerecht garnalen saganaki, oftewel garnalen in tomatensaus met feta. Ook souvlaki is Grieks, het betekent spiesje en bestaat traditioneel uit gemarineerd vlees, maar vandaag maak je de spiesjes met groenten. De aardappelen breng je van binnenuit op smaak door het water goed te zouten.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **Griekse garnalen met groenten-souvlaki**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Doe flink wat zout in het water. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SOUVLAKI MAKEN

Snijd ondertussen de **aubergine** en **courgette** in lange kwarten en dan in plakken van ongeveer ½ cm dik. Snijd de **gele paprika** in stukken van ongeveer 2 cm. Halveer de **rode ui**, en snijd in kwarten. Haal de laagjes **rode ui** van elkaar. Rijg de stukken **aubergine**, **courgette**, **paprika** en **rode ui** om en om aan een satéprikker ★.



3 SOUVLAKI BAKKEN

Leg ze naast elkaar op een bakplaat met bakpapier, strooi de **oregano** en ¼ tl zout per persoon erover en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper. Bak de **groenten-souvlaki's** 18 – 20 minuten in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** en **tomaten** in kleine blokjes.



4 GROENTEN STOVEN

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, gemalen **komijn** en **chilivlokken** 1 – 2 minuten. Voeg de **wortel** en **tomaat** toe en laat het geheel 10 – 14 minuten zachtjes stoven.



5 GARNALEN BAKKEN

Verkruimel ondertussen de **feta** en snijd de **bladpeterselie** grof. Meng de helft van de **feta** en ⅓ van de **bladpeterselie** door de **tomaten** en **wortel**. Leg de **garnalen** op het **tomaten-wortelmengsel**. Bak ze 4 – 6 minuten mee, draai halverwege om. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 2 – 3 minuten in pan, voeg nog ⅓ van de **bladpeterselie** toe en meng goed door. Snijd de **citroen** in partjes.



6 SERVEREN

Serveer de **groenten**, **aardappelen** en **garnalen** in losse schalen zodat iedereen zelf kan opscheppen. Garneer de **garnalen** met de overige **feta** en **bladpeterselie**. Serveer de **citroenpartjes** bij de **garnalen** en de **aardappelen**.

★ **TIP:** Heb je geen satéprikkers in huis? Verdeel de groenten dan over een bakplaat met bakpapier. Verdeel de oregano en de helft van de olijfolie erover en bak de groenten 18 – 20 minuten in de oven.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Aubergine (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele paprika (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Wortel (g) *	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (st) *	3	4	5	6	9	10
Gemalen komijnzaad (tl)	2	4	6	8	10	12
Chilivlokken (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Verse bladpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Grote garnalen (g) 2) *	130	260	390	520	650	780
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3937 / 941	372 / 89
Vetten (g)	47	4
Waarvan verzadigd (g)	16,6	1,6
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	23,6	2,2
Vezels (g)	15	1
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	2,5	0,2

ALLERGENEN

2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh