



KROKANTE GARNALEN MET KOKOSRIJST

met zoetzure komkommer en radijs



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Limoen *



Komkommer *



Radijs *



Kokosrasp



Panko



Garnalen *



Verse koriander *

Totaal: 40 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Gek op kokos? Dan zit je met dit recept goed. Voor het krokante jasje van de garnalen gebruik je een mengsel van panko, peper, zout en kokosrasp. Door de kokosrasp kort te roosteren, wordt de smaak nog intenser. Ook de rijst krijgt een kokosmaak én -geur doordat je hem kookt met kokosmelk. Een piña colada erbij en je kokosfeestje is compleet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom, kom, keukenpapier, bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **krokante garnalen met kokosrijst**.



1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de **kokosmelk** in een pan met deksel met 250 ml water per persoon, peper en zout en breng aan de kook. Kook hierin de **rijst**, afgedekt, 12 – 14 minuten op laag vuur. Giet daarna af en laat, afgedekt, nagaren.



2 RIJST KOKEN

Snij ondertussen per persoon 2 kleine partjes van de **limoen** en bewaar deze apart. Pers de rest van de **limoen** uit in een saladekom en meng het sap met de suiker, wittewijnazijn, peper en zout tot een dressing.



3 ZOETZUUR MAKEN

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijst met een theelepel en snijd de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder het blad van de **radijsjes** en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Meng de **komkommer** en **radijs** met de zoetzure dressing in de saladekom. Zet tot gebruik in de koelkast en schep tussendoor een aantal keer om.



4 GARNALEN BEREIDEN

Meng in een kom de **kokosrasp** ★ met de **panko**, peper en zout. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en papier en meng ze dan op een bakplaat met bakpapier met de zonnebloemolie. Strooi het kokosmengsel over de **garnalen** en meng goed, zodat de **garnalen** een jasje van **panko** krijgen. Het is niet erg als er te veel van het kokosmengsel op de bakplaat ligt – dit kun je later gebruiken als krokante garnering. Bak de **garnalen** 12 – 14 minuten in de oven.



5 KORIANDEER SNIJDEN

Snij ondertussen de **koriander** grof.



6 SERVEREN

Servere de krokante **garnalen** met de **kokosrijst** en het zoetzuur. Garneer het gerecht met de **koriander** en serveer met de **limoenpartjes**. Strooi het achtergebleven krokante kokosmengsel over de **rijst**.

★**TIP:** Wil je de kokosrasp meer smaak geven? Rooster deze dan kort in een koekenpan op middelhoog vuur voor je hem met de panko mengt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Limoen (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Komkommer (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radijs (st) *	7	14	21	28	35	42
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Verse koriander (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	619 / 148
Vet totaal (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,1
Koolhydraten (g)	99	19
Waarvan suikers (g)	11,3	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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

