



MINI-TORTILLA'S MET KNAPPERIGE GARNALEN EN VENKEL

met rode kool, wortel en limoen

SUPERSNEL
IN SEPTEMBER

Druk, druk, druk? Kies deze maand elke week voor een supersnel recept vol groenten, dat je binnen 15 minuten op tafel zet. Een slim begin van het nieuwe schooljaar!



Garnalen ✨



Panko ✨



Venkel ✨



Rode kool en wortel ✨



Mayonaise ✨



Limoen ✨



Tomaat ✨



Tortilla ✨

15 MINUTEN

Totaal: 15 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen 3 dagen

Wij hebben alvast wat werk uit handen genomen zodat jij in 15 minuten aan tafel zit. De garnalen zijn al gepeld en de kool en wortel hebben we alvast voor je gesneden. De panko zorgt ervoor dat de garnalen mooi goudbruin en lekker crunchy worden - een feestje voor het oog én je smaakpapillen. Dankzij de frisse salade en limoen krijg je voor even het frisse zomergevoel weer terug.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Keukenpapier, koekenpan, kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **mini-tortilla's met knapperige garnalen en venkel**.



1 GARNALEN BEREIDEN

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Meng ze in een kom met $\frac{1}{4}$ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Voeg de **panko** toe en meng goed, tot de **garnalen** bedekt zijn met een laagje **panko**.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 – 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn ★.



3 SMAAKMAKERS SNIJDEN

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.

★ **TIP:** Niet alle panko zal aan de garnalen blijven plakken. Bak de overgebleven panko wel mee en verdeel het in stap 4 over de tortilla's als topping.



2 SALADE MAKEN

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes. Bewaar het eventuele venkelloof.
- Meng in een saladekom de **rode kool en wortel** met de **venkel**, **mayonaise** en $\frac{1}{2}$ el witte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de salade over de **tortilla's** ★★.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.
- Gebruik het venkelloof als garnering en serveer de **limoenpartjes** erbij.

★★ **TIP:** Houd je niet van koude tortilla's? Verwarm ze dan voor serveren kort in de pan of magnetron.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Panko (g) 1)	15	25	40	50	65	75
Venkel (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Rode kool en wortel (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	30	50	75	100	125	150
Limoen (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{2}$	3	4	$4\frac{1}{2}$
Witte balsamicoazijn (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	637 / 152
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,0
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	9,8	2,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	2,0	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2 tortilla's en serveer de overige salade, garnalen en tomaten ernaast. De overgebleven tortilla kun je bijvoorbeeld de volgende dag voor de lunch gebruiken.

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

