



Cajungarnalen in tomaten-preisau

met kazige aardappelpuree



ca. 25min



2 personen

Aangezien de cajunkeuken afkomstig is uit de Mississippi Delta - een groot moerasgebied in de VS - staan er vaak pittig gegaarde rivierkreeftjes op het menu, maar ook kikkerbiljetjes en alligators. Wij zijn niet zo avontuurlijk en houden het liever bij malse garnalen, die we vandaag in cajunstijl serveren in een pikante saus van prei, selderij en tomaten. Een echte knaller met cheesy, romige aardappelpuree!

Wat je van ons krijgt

- 1x kruimige aardappels
- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 2 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x garnalen ²
- 50g geraspte jongbelegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- melk ⁷
- boter ⁷
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef of vergiet

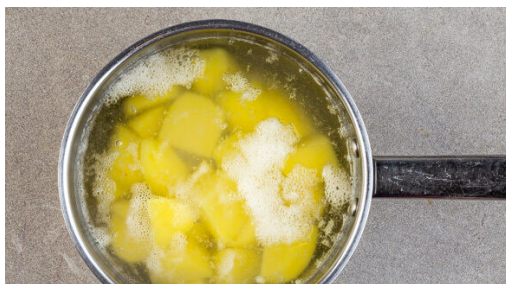
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

schaaldieren (2), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 534kcal, vet 22.4g, koolhydraten 52.0g, eiwit 29.9g



1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in vieren. Doe de **aardappels** in een middelgrote kookpan en zet ze onder met voldoende gezouten water. Breng het water aan de kook en kook de **aardappels** in 12-15min op middelhoog vuur gaar.



4. Garnalen meebakken

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep droog met wat keukenpapier. Voeg toe aan de **groenten** in de pan en roerbak 3-4min, tot de **garnalen** roze en gaar zijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **prei** en de **bleekselderij** in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en roerbak de **prei** en **selderij** in 5-7min zacht. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



5. Puree maken

Giet de **aardappels** af in een zeef en doe terug in de pan. Voeg 1el boter en 3el melk toe en stamp de **aardappels** tot een **puree**. Schep de **kaas** er door en breng de **puree** op smaak met zout en peper.



3. Groenten koken

Voeg de **tomaten**, **knoflook**, de **cajunkruiden**, **1tl bouillonpoeder** en 125ml water toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5-6min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de vloeistof tot ca. de helft is ingekookt.



6. Afmaken en serveren

Breng de **groenten** en **garnalen** op smaak met 1el mosterd, 1el boter, en zout en peper naar smaak. Verdeel de **aardappelpuree** over borden en serveer met de **garnalen** en **groenten** met de **sous** bovenop.