



Bowl van garnalen en zoete aardappel

met verse maïs en limoendip



ca. 30min



2 personen

Op warme zomerdagen zoals deze, smaken garnalen bijzonder goed! Wij hebben ons dit keer laten inspireren door de Peruaanse keuken en hebben de schaaldieren na het koken in een pittige dressing van limoensap, koriander en chilipeper gedompeld. Erbij in de oven gebakken zoete aardappels en zoete maïs - deze bowl is een echte picknick-hit!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 verse maïskolf
- 1 rode ui
- 2 limoenen
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1x garnalen (ontdood)²
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Op warme dagen kun je de zoete aardappels en maïs op kamertemperatuur serveren en de garnalen gekoeld.

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 525kcal, vet 23.1g, koolhydraten 59.3g, eiwit 21.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappel mét schil** in plakken van ca. 0,5cm dik. Snijd met een scherp mes de **maïskorrels** van de **kolf**.



2. Groenten bakken

Meng de **aardappel** en **maïs** met 1 el plantaardige olie en 1/2tl peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak in 16-20min goudbruin.



3. Dressing maken

Pel en snipper de **ui** fijn. Rasp **1 limoenschil** fijn en pers **beide limoenen** uit. Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte en snijd in heel dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Meng de **ui** met de **helft van het limoensap**, de **helft van de chilipeper**, **2/3e van de koriander** en 1/2tl zout.



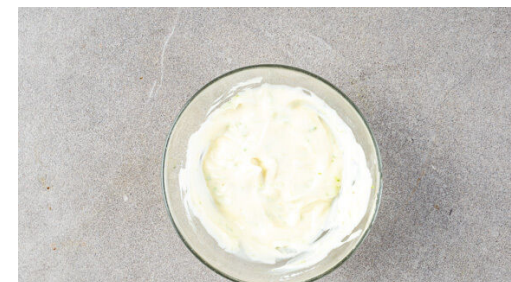
4. Garnalen voorbereiden

Breng 3el water aan de kook in een middelgrote koekenpan. Spoel de **garnalen** af in een zeef, voeg toe aan het kokende water en laat ze 2-3min afgedekt koken tot ze roze en gaar zijn. Spoel de **garnalen** opnieuw af met koud water, snijd ze in stukjes van ca. 0,5cm en meng ze goed met de **dressing**.



5. Ingrediënten mengen

Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes van ca. 0,5cm. Schep deze door de **garnalen**. Voeg naar smaak meer **limoensap**, **chilipeper** en zout toe.



6. Dip maken

Maak een **dip** van de **limoenrasp**, 1el mayonaise en 1el plantaardige olie. Verdeel de **garnalen**, **maïs** en **zoete aardappel** over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer de **dip** erbij.