



V2: garnalen met gekaramelliseerde walnoten

op broccolirijst met prei



20-30min



2 personen

De sterren van dit recept zijn niet alleen de gebakken garnalen en broccolirijst, maar ook de gekaramelliseerde walnoten. Voor die laatste smelt je wat suiker in een koekenpan die je een beetje laat karamelliseren. Vervolgens roer je hier vlug de walnoten door en laat je de mix afkoelen. Het resultaat? Een heerlijk knapperige, zoete topping voor over dit fijne bordje rijst, garnalen en groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 witte kool
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje maizena
- 400g broccolirijst
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1el honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de witte kool in een salade of een ander recept.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 54.1g, koolhydraten 40.3g, eiwit 28.1g



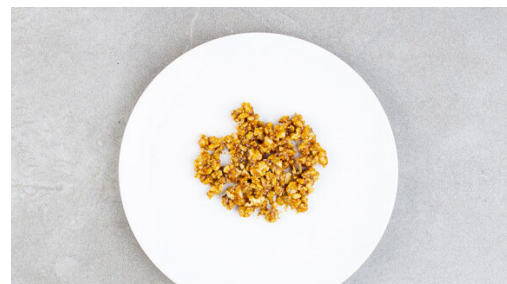
1. Prei en kool bakken

Snijd de **prei** in ringen van ca. 1cm breed en snijd de **helft van de kool** in dunne repen. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **kool** toe aan de pan met een flinke snuf zout en bak ca. 8min onder regelmatig roeren.



4. Broccolirijst bakken

Zet het vuur hoog, voeg de **broccolirijst** toe aan de pan met **groenten** en bak al roerende ca. 2min mee. Kruid naar smaak met peper en zout.



2. Walnoten karamelliseren

Hak de **walnoten** grof. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur tot de suiker goudkleurig is. Draai de pan aan de steel om de suiker te verdelen. Voeg de **walnoten** toe, roer vlug door en schep uit de pan. Laat de **gekaramelliseerde walnoten** afkoelen op een bord. Maak de pan schoon.



5. Garnalen bakken

Verhit de gebruikte middelgrote koekenpan met een dunne laag plantaardige olie op hoog vuur. De olie is heet genoeg als deze begint te bubbelen zodra je er een houten lepel insteekt. Voeg de **garnalen** toe aan de hete olie en bak ze in ca. 1min per zijde goudbruin en knapperig.



3. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef en dep ze droog. Hussel om met de **maizena** en een flinke snuf zout.



6. Saus maken

Meng 2el mayonaise met de **helft van de sojasaus**, 1el honing en 1el plantaardige olie, voeg evt. meer **sojasaus** en zout toe. Serveer de **rijst** met de **garnalen**, besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **walnoten**.