



V3: Garnalenspiesjes met pita's

en kruidige paprikastoof met ui



40-50min



2 personen

Een pita kebab halen we meestal bij de shoarmatent, maar in deze versie laten we het gehakt lekker een keertje weg en ruilen het in voor heerlijk gekruide garnalen. Erbij serveer je een geweldige paprikastoof en je brengt alles op smaak met za'atar, Noord-Afrikaanse kruidenmix en zoetzure uienmarmelade. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 tomaat
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 pak pita's ¹
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- staafmixer met beker
- 4 satéprikkers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 26.3g, koolhydraten 90.9g, eiwit 29.6g



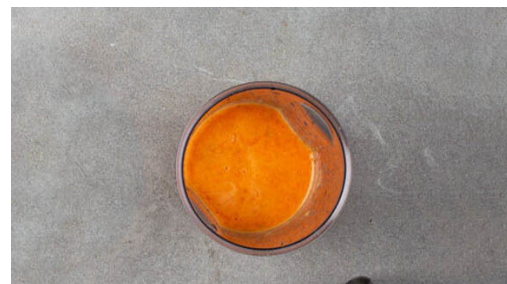
1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** en de **dille incl. steeltjes** apart van elkaar fijn.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, de **gepureerde tomaat** en de **uienmarmelade** toe en bak ca. 1 min. Neem de pan van het vuur en breng het geheel op smaak met peper, zout en suiker. Schep dan de **peterselie** en **dille** door de **groente**.



2. Tomaat pureren

Halveer de **tomaat** en pureer met 1 el olijfolie glad in een hoge (maat)beker.



5. Garnalen bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 1-2min rondom aan tot ze gaar zijn. Leg de **spiesjes** op een bord en veeg de pan schoon.



3. Garnalenspiesjes maken

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, laat uitlekken en dep droog. Wrijf ze nu goed in met 1 el olijfolie, de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een snuf peper en zout, en rijg aan 4 satéprikkers.



6. Pita roosteren

Verhit de gebruikte pan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur en rooster steeds **2 pita's** 1-2min per zijde. Verdeel de **garnalen** en **groente** over de borden en bestrooi evt. met een snuf peper en zout. Verwijder evt. de **satéprikkers**. Bestrooi de **pita's** met **za'atar** naar smaak en een snuf zout en serveer met de **garnalen** en **groente**.