



V3: Laotiaanse saladebootjes met garnalen

met munt, pinda's en limoensaus



ca. 25min



2 personen

Saladebootjes zijn niet zo praktisch om mee te varen, maar des te lekkerder om op te eten. Vandaag maak je een variant op de Laotiaanse vleessalade larb. Je breng garnalen, paprika en ui heerlijk op smaak met Indonesische kruiden en ketjap manis. Erbij draai je een frizure limoensaus in elkaar met knoflook. Je serveert de hemelse gehaktvulling op slabladeren en gebruikt de saus om te dippen. Hmmm!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 2 kroppen babyromanasla
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 410kcal, vet 22.4g, koolhydraten 30.4g, eiwit 21.4g



1. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes.



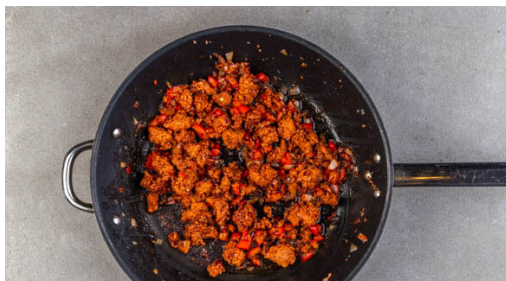
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **ui** en **paprika** 7-10min tot de **groente** gaar zijn.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Meng met het **limoensap**, **2tl ketjap manis**, 2el water en een ½tl suiker. Breng op smaak met zout en voeg evt. nog een lepeltje water toe.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water en laat uitlekken. Voeg de **garnalen** met een flinke snuf zout toe aan de pan en bak 2-3min tot ze net gaar zijn. Roer de **kruidenmix** en de **rest van de ketjap manis** door de pan en voeg evt. 1-2tl water toe.



5. Ingrediënten voorbereiden

Trek de **bladeren** van de __ babyromana__ voorzichtig los van elkaar. Pas op dat ze niet scheuren. Hak de **pinda's** grof. Hak de **munt** **mét zachte steeltjes** eveneens grof.



6. Afmaken en serveren

Vul de **slabladeren** met de **garnalen-groentevulling** en garneer met de **gehakte pinda** en **munt**. Serveer de **saladebootjes** met de **saus** erbij.