



Supersnel <650kcal: Teriyaki garnalenburger

met spinazie, ananas en coleslaw



binnen 20min



2 personen

Daar zijn we weer met een snelle burger, dus stroop je mouwen op en ga aan de slag! Je belegt vandaag luchtige briochebroodjes met verse spinazie, een knapperige en romige coleslaw en een heerlijke combinatie van ananas en garnalen, op smaak gebracht met teriyakisaus. Bestrooi het geheel nog royaal met poké-kruidentmix en je koningsburger is af. Eet smakelijk

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 blikje ananastukjes
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 100g babypinazie
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mayonaise ³
- ½el boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

De broodjes kun je ook in de broodrooster of in een koekenpan met een beetje boter knapperig roosteren.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 571kcal, vet 27.1g, koolhydraten 58.0g, eiwit 24.4g



1. Coleslaw maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Kneed de **wittekoolreepjes** stevig met 1tl zout en ½tl suiker. Meng 1½el mayonaise, 1el azijn en een snuf peper erdoor. Zet de **coleslaw** opzij en laat intrekken.



2. Ananas bakken

Giet de **ananas** af, vang het **sap** op en laat uitlekken. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ananas** in 3-4min licht bruin.



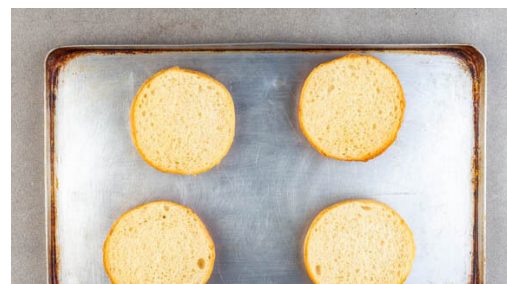
3. Garnalen toevoegen

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep droog met wat keukenpapier. Voeg de **garnalen** toe aan de pan en bak ca. 2min mee. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



4. Spinazie toevoegen

Zet het vuur middelhoog, voeg ½el boter toe en laat smelten. Voeg de **teriyakisaus** en **1el ananassap** toe zodra de boter lichtjes bubbelt, roer en breng kort aan de kook. Voeg evt. **meer ananassap** toe. Schep de **helft van de spinazie** erdoor en laat de **blaadjes** in ca. 1min slinken.



5. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en bak ze met het snijvlak naar boven in 2-3min af in de oven.



6. Afmaken en serveren

Beleg de **broodjes** naar wens met de **rest van de spinazie**, de **coleslaw** en de **garnalen en ananas**. Bestrooi met flink wat **poké-kruidenmix**. Serveer de **teriyaki garnalenburger** met de **rest van de coleslaw**.