



<650kcal V: Garnalentortilla's

met wortelsalade, teriyakisaus en pinda's



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op tortilla's en vullen ze graag met van alles en nog wat. Vandaag gaan we voor Aziatische fusion, met malse garnalen, die we marineren in een saus van teriyaki en madraskruiden. Je vult de tortilla's verder met een knapperige salade van wortel en komkommer. En als finishing touch strooi je er een handje gezouten pinda's over.

Wat je van ons krijgt

- 1x garnalen (ontdood) ²
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1x tortilla's ¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- aluminiumfolie

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

Kooktip

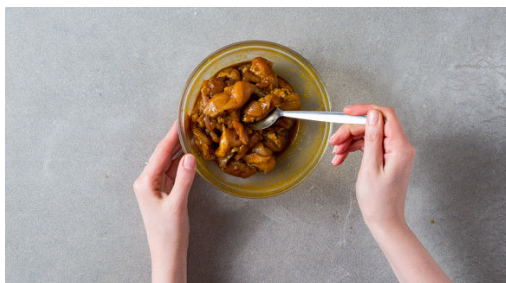
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snijd ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 615kcal, vet 23.6g, koolhydraten 69.2g, eiwit 27.8g



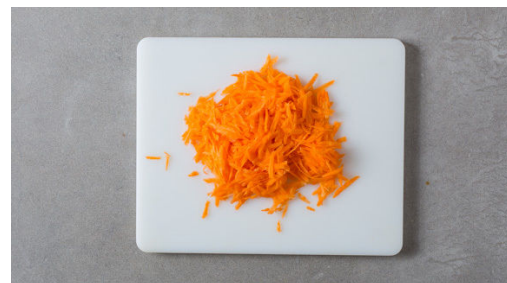
1. Garnalen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, laat uitlekken en dep droog. Meng ze vervolgens met de **teriyakisaus** en de **helft van de madraskruiden** (of meer naar smaak) en zet opzij.



4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met de **helft van de bosui** en 2el mayonaise en breng de **salade** op smaak met een flinke snuf peper en zout.



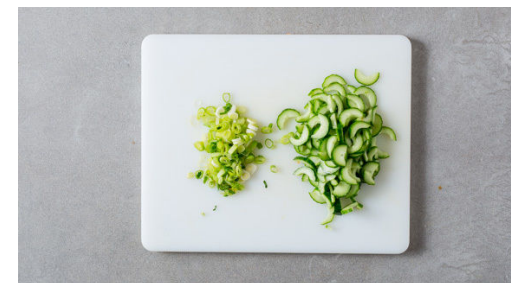
2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof.



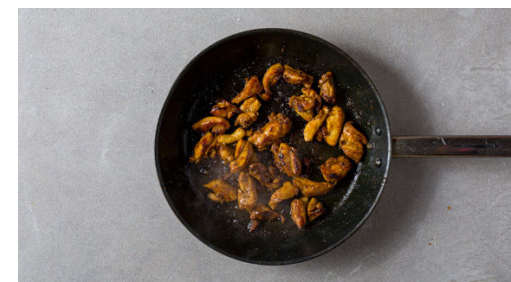
5. Tortilla's opwarmen

Wikkel **4 tortilla's** in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven.



3. Groente snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



6. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **garnalen** 1-2min per kant tot ze gaar zijn. Beleg de **tortilla's** naar smaak met de **wortelsalade**, **komkommer** en **garnalen**. Garneer met de **pinda's** en de **rest van de bosui**, rol op en serveer.