



<650kcal: Veracruz-garnalen met rozijnen

met limoenrijst, olijven en koriander



ca. 25min



2 personen

Garnalen met rozijnen, olijven en koriander? Het lijkt een ongebruikelijke combinatie, maar 'camarones a la Veracruzana' is een bekend en geliefd Mexicaans gerecht. Chef Amanda ontwikkelde deze snelle versie, met paprika en limoenrijst, zodat je het eens kunt proberen. En dan ga je het ongetwijfeld nog veel vaker maken!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 25g rozijnen
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 1 zakje groene olijven
- 1x garnalen (ontdood)²

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

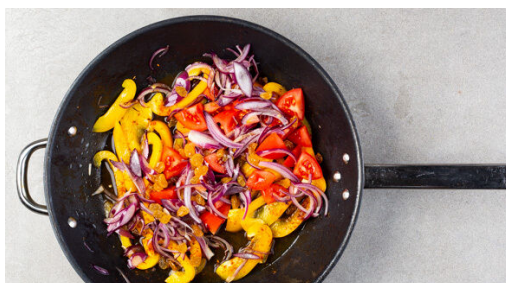
Voedingswaarde per portie

calorieën 634kcal, vet 13.0g, koolhydraten 102.5g, eiwit 24.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groente garen

Voeg de **paprika, tomaat, kruidenmix** en een flinke snuf zout toe en bak het geheel ca. 5min, tot de **tomaten** hun vocht beginnen te verliezen. Schenk 100ml water in de pan en voeg de **rozijnen** toe. Draai het vuur lager, doe een deksel op de pan en laat het geheel ca. 5min zachtjes koken. Roer af en toe door en voeg water toe als de pan te droog wordt.



2. Groente snijden

Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** ook in reepjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** grof.



5. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **olijven** in dunne ringen. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep ze droog.



3. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** 2-3min.



6. Garnalen toevoegen

Voeg de **garnalen** toe aan de pan en draai het vuur medium tot hoog. Bak ca. 3min en voeg dan het **limoensap** en de **olijven** toe. Roer de **rijst** los en schep de **limoenrasp** erdoor. Proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **limoenrijst** met het **garnalenpannetje** en bestrooi met de **koriander**.