



BBQ-Special <650kcal: Garnalenspiezen

op panzanella met nectarine



ca. 30min



2 personen

Als "glamping" staat voor glamourous kamperen, hoe heet glamourous grillen dan? In ieder geval gaat dat super simpel met garnalenspiesjes met fruitige panzanella! Zo hul je deze BBQ-avond gemakkelijk in een vleugje luxe. Je grilt fijn gekruide sappige garnalen op de BBQ. En serveert ze met de panzanella van nectarine, tomaat, knapperige babyromanasla en geroosterd brood met een bieslookdressing. Magisch!

Wat je van ons krijgt

- 2x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 baguette ¹
- 1 nectarine
- 1 vleestomaat
- 2 kroppen babyromanasla
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- oven
- 8 satéprikkers
- zeef

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

Kooktip

Als je wilt, kun je het broodje ook roosteren op de BBQ. Zorg er dan voor dat het niet alleen knapperig is van buiten, maar ook goed warm van binnen. Wikkel het evt. in aluminiumfolie.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

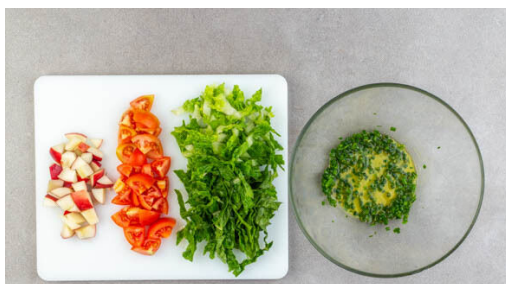
Voedingswaarde per portie

calorieën 561kcal, vet 25.1g, koolhydraten 48.5g, eiwit 36.6g



1. Garnalen voorbereiden

Steek de barbecue aan (zie ook **stap 5**). Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Laat 8 satéprikkers evt. ca. 10min weken in water. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



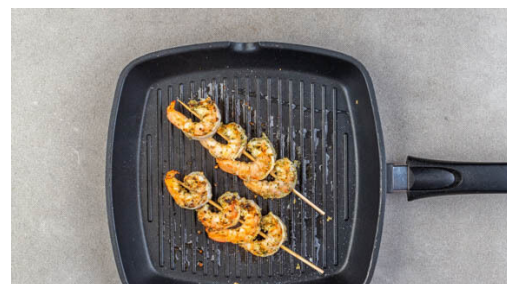
4. Salade voorbereiden

Halveer en ontpit de **nectarine** en snijd in blokjes van 1-2cm. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in hapklare blokjes. Verwijder de stronk van de **sla**, haal de bladeren uit elkaar en snijd in dunne reepjes. Snijd de **bieslook** in kleine ringetjes. Klop een **dressing** van de **bieslook**, 2el olijfolie, 1el lichte azijn, 1el water, 1tl mosterd en ½tl zout.



2. Spiezen maken

Meng de **garnalen** met de **kruidentmix** en 1el olijfolie. Rijg de **garnalen** op de satéprikkers, houd hierbij een beetje ruimte tussen elke **garnaal**. Leg de **spiezen** tot het grillen in de koelkast.



5. Garnalenspiezen grillen

Grill de **garnalenspiezen** in ca. 2min per kant roze en gaar. Geen BBQ? Verhit dan een grillpan op hoog vuur en bak de **garnalenspiezen** ca. 3min per kant. **Let op**, de **garnalen** zijn vrij snel gaar! Kruid naar wens met peper en zout.



3. Brood afbakken

Bak de **baguette** 8-10min in de oven.



6. Panzanella afmaken

Meng de **nectarine**, **tomaten** en de **sla** met de **bieslookdressing**. Snijd of scheur het **brood** in hapklare stukken en meng met de **salade**. Serveer de **panzanella** met de **garnalenspiezen**.