



Tandoorigarnalen op een spies

met naan en snelle kokoschutney



20-30min



2 personen

Met een (hand)blender kun je meer dan je denkt. Vandaag gebruiken we 'm om een snelle chutney te maken van kokosvlokken, koriander en limoensap. Het resultaat? Een heerlijk frisse chutney die fantastisch samengaat met knapperige stukjes naan en in tandoorkruiden gemarineerde garnalen en groenten die je op spiesjes serveert. Een lekker pittig en zomers maaltje!

Wat je van ons krijgt

- 1x houten satéprikkers
- 1 teen knoflook
- 5g tandoori masala
- 1x tijgergarnalen ²
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 15g verse koriander
- 1 vers chilipepertje
- 1 zakje kokosrasp
- 1x naan ^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- olijfolie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote grillpan of koekenpan
- staafmixer
- heteluchtoven of barbecue

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

Kooktip

Verwijder evt. de pitjes als je een iets minder pittiger chutney wenst.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

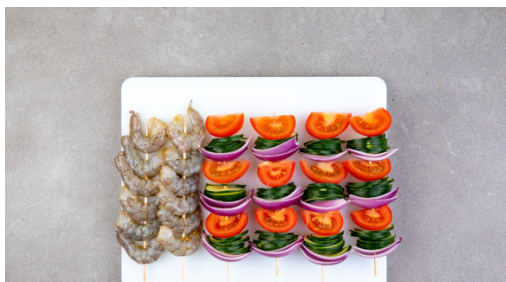
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 43.1g, koolhydraten 70.6g, eiwit 33.4g



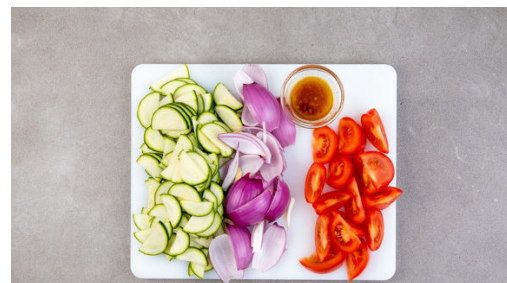
1. Garnalen marineren

Verwarm de oven voor op 200°C of steek de BBQ aan. Leg de **satéprikkers** in een kom water te week, dit voorkomt splinteren als de **prikkers** heet worden. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng in een kommetje 2el plantaardige olie met de **tandoori masala**, **knoflook** en een flinke snuf zout. Meng de **tijgergarnalen** met de **helft van de marinade** en zet opzij.



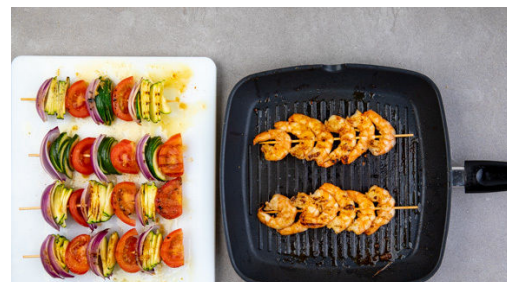
4. Spiesjes maken

Rijg de **groenten** om en om aan de **satéprikkers**. Rijg de **tijgergarnalen** aan de **rest van de satéprikkers**.



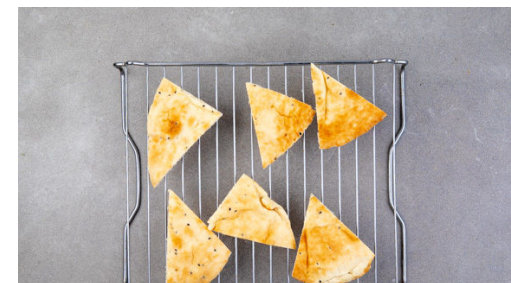
2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en snijd de **ui** in vieren, maak de **uienrokken** van elkaar los. Meng de **groenten** met de **rest van de marinade**.



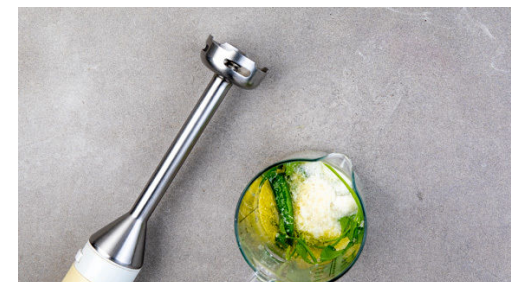
5. Spiesjes grillen

In de pan: verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **groentespiesjes** 5-8min totdat de **groenten** gaar en goudbruin zijn. Bak de **garnalenspiesjes** 1-2min tot ze roze zijn. *Op de BBQ:* Bak de **groentespiesjes** ca. 5min en de **garnalenspiesjes** 1-2min.



3. Naan afbakken

Snijd **elke naan** in 6 driehoeken. *In de oven:* leg de **naan** op een rooster of bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met een beetje olijfolie. Bak de **naan** in 5-10min in de oven knapperig. *Op de BBQ:* bak bij stap 5 de **naan** 4-5min mee.



6. Chutney maken

Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **koriander** met de **kokosrasp**, **helft van het chilipepertje** (zie tip, links), **1el limoensap**, 5el water en 1el plantaardige olie in een hoge (maat)beker. Pureer grof en breng de **chutney** op smaak met een snuf zout. Serveer de **naan** met de **spiesjes**, **chutney** en **limoenpartjes**.