



Garnalen met gekaramelliseerde walnoten

op gebakken rijst met prei



20-30min



2 personen

De sterren van dit recept zijn niet alleen de gebakken garnalen en gebakken rijst, maar ook de gekaramelliseerde walnoten. Voor die laatste smelt je wat suiker in een koekenpan waardoor deze karamelliseert. Vervolgens roer je hier vlug de walnoten door en laat je de mix afkoelen. Het resultaat? Een heerlijk knapperige, zoete topping voor over dit fijne bordje rijst, garnalen en groente!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 prei
- 1 witte kool
- 25g walnoten ⁴
- 1x garnalen (ontdood) ¹
- 1 zakje maizena
- 25ml tamari-sojasaus ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ²
- 1el honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de witte kool in een salade of een ander recept.

Allergenen

Schaaldieren (1), Eieren (2), Soja (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1040kcal, vet 54.8g, koolhydraten 106.8g, eiwit 27.1g



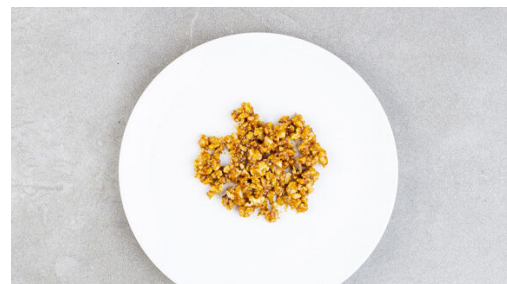
1. Rijst en groente koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Snijd de **prei** in ringen van ca. 1cm breed. Snijd de **helft van de witte kool** in dunne reepjes en voeg met de **rijst** en **prei** toe aan het kokende water. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Rijst bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **rijst en groente** toe en roerbak 4-6min. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Walnoten karamelliseren

Hak de **walnoten** grof. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur tot de suiker goudkleurig is. Draai de pan aan de steel om de suiker te verdelen. Voeg de **walnoten** toe, roer vlug door en schep uit de pan. Laat de **gekaramelliseerde walnoten** afkoelen op een bord. Maak de pan schoon.



5. Garnalen bakken

Verhit de gebruikte middelgrote koekenpan op hoog vuur met een dunne laag plantaardige olie. De olie is heet genoeg als deze begint te bubbelen zodra je er een houten lepel insteekt. Voeg de **garnalen** toe en bak ze in ca. 1min per kant goudbruin en knapperig.



3. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Meng ze met de **maizena** en een flinke snuf zout.



6. Saus maken

Meng 2el mayonaise met de **helft van de sojasaus**, 1el honing en 1el plantaardige olie. Proef en breng evt. verder op smaak met meer **sojasaus** en zout. Serveer de **rijst** met de **garnalen**, bedruppel met de **sous** en bestrooi met de **walnoten**.