



Tandoorigarnalen- en groentespiesjes

met volkoren pita en koriander-kokoschutney



ca. 20min



2 personen

Met een staafmixer kun je zo veel meer dan je denkt. Vandaag gebruiken we 'm om een snelle chutney te maken van kokos, koriander en limoensap. Het resultaat? Een heerlijk frisse chutney die fantastisch samengaat met knapperige stukjes pita en spiesjes van in tandoorikruiden gemarineerde garnalen en groente. Zomers geluk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ¹
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 pak volkoren pita's ²
- 1 onbehandelde limoen
- 1 chilipeper
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- 8 satéprikkers
- staafmixer met beker
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Schaaldieren (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 935kcal, vet 41.6g, koolhydraten 97.8g, eiwit 34.9g



1. Garnalen marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Leg 8 satéprikkers in een kom koud water, dit voorkomt splinteren later. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Meng de **knoflook** met de **tandoorikruiden**, 2el olijfolie en een snuf zout. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, laat uitlekken en dep droog. Meng de **garnalen** met de **helft van de marinade** en zet opzij.



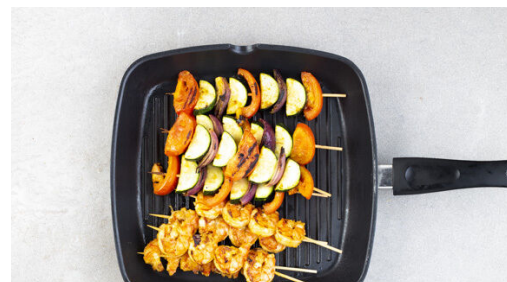
4. Spiesjes maken

Rijg de **garnalen** aan 4 satéprikkers. Rijg dan de **ui** en **groente** om en om aan de overige 4 satéprikkers. **Tip:** als je geen spiesjes hebt, kun je de ingrediënten ook gewoon in een koekenpan bakken.



2. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in parten. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel de **ui**, snijd in vieren en haal de **uirokken** uit elkaar. Meng de **groente** met de **rest van de marinade**.



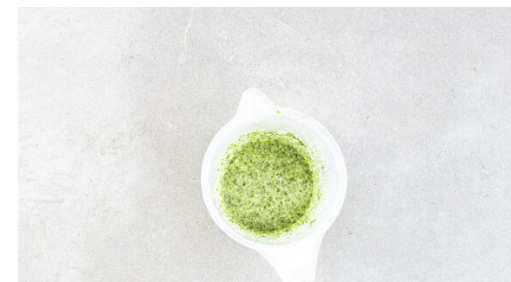
5. Spiesjes grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **groentespiesjes** 7-10min, tot de **groente** rondom goudbruin en gaar is. Leg de **garnalenspiesjes** tegen het einde van de baktijd ernaast en bak ca. 1min per kant, tot de **garnalen** gaar zijn.



3. Brood afbakken

Snijd de **pita's** in driehoekjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bak de **pita's** in 4-6min krokant in de oven.



6. Chutney maken

Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Verwijder evt. de zaadlijsten van de **chilipeper**. Pureer de **helft van de chilipeper** met de **koriander**, de **kokosrasp**, **1el limoensap**, **1el olijfolie** en 6el water glad. Breng de **chutney** op smaak met zout en serveer met de **pita** en de **limoenpartjes** bij de **spiesjes**.