



Peterselie-garnalenspiesjes

met een lichte venkel-roodlofsalade



20-30min



2 personen

Roodlof is een kruising tussen witlof en radicchio, een Italiaanse, paarsachtige slasoort. Dit rode broertje van de witlof heeft een zachte, zoete smaak, wat 'm ideaal maakt om rauw te eten. Daarom maak je er vandaag een knapperige salade van. Verder marineer je de garnalen in peterselie en olie en na het grillen blus je ze af met een dressing van citroen. Kaas erover en klaar is je bordje heerlijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 4 satéprikkers
- 10g verse kruidenmix: tijm & peterselie
- 1 teen knoflook
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 venkel
- 1 citroen
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 bruine baguette ¹
- 1 kropje roodlof
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of grillpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 539kcal, vet 27.1g, koolhydraten 39.4g, eiwit 32.7g



1. Marinade maken

Leg de **satéprikkers** in een kom koud water om splinteren te voorkomen. Pluk de **blaadjes** van de **peterselie** en **tijm**, hak ze samen fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng in een kommetje de **verse kruiden**, **knoflook**, 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers de **citroen** boven een kommetje uit en breng het **sap** op smaak met een snuf zout, suiker en peper. Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **baguette** in sneetjes doormidden en bak ze 1-2min per zijde in een hete grillpan of grote koekenpan.



2. Garnalen marineren

Meng de **tijgergarnalen** met de **marinade** en laat ten minste 10min staan. Rijg de **garnalen** dan aan de **satéprikkers** en bewaar de **resterende marinade** voor stap 6.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **roodlof** doormidden en dan in de breedte in reepjes. Meng de **rucola** en **roodlof** met de **venkel**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Venkel snijden

Snijd de **venkel** doormidden en dan in dunne reepjes. Meng de **venkel** met 2-3tl olijfolie, 1-2tl azijn, 1/4tl zout en een snuf suiker in een grote kom en zet dan opzij tot stap 5.



6. Spiesjes bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **spiesjes** 1-2min per zijde. Blus de **spiesjes** af met de **dressing uit stap 4** en **achtergebleven marinade**. Breng de **spiesjes** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** bestrooid met de **kaas** en leg de **spiesjes** erbovenop. Serveer met het **brood** ernaast.