



Griekse groentestoof met garnalen

en citroen met volkoren pitachips



ca. 25min



2 personen

Wat maakt iedere voedingsdeskundige blij? Wat tovert bij de kids een lach op het gezicht? Waarvan ga je staan swingen in de keuken? Dit gerecht! De gekruide stoof met garnalen is lekker licht en mooi uitgebalanceerd. Daarnaast veel vezels dankzij de vele groenten en volkoren broodjes. En vergeet ook zeker niet dat dit recept van A tot Z binnen een half uurtje op tafel staat. Easy does it!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1x tijgergarnalen ²
- 1x volkoren pita's ¹
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef
- middelgrote koekenpan

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 663kcal, vet 21.4g, koolhydraten 69.6g, eiwit 38.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en rasp **één helft** grof. Meng de **rasp** met 1/8tl zout in een zeef en laat staan tot stap 4. Snijd de **rest van de courgette** in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in partjes. Pers de **citroen** uit.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Bak de **courgetteplakjes** met 1/4tl zout 3min. Voeg de **helft van de knoflook** toe en bak 1min mee. Voeg tenslotte de **tomaten** en **2el citroensap** toe en stoof de **groenten** ca. 3min.



2. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** met een snuf zout ca. 2min tot ze bijna gaar zijn. Schep op een bord en zet opzij.



5. Tzatziki maken

Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **courgetterasp** en meng dit vervolgens met de **yoghurt, helft van de dille**, de **rest van de knoflook** en **1el citroensap**. Breng de **tzatziki** op smaak met een flinke snuf peper en evt. zout.



3. Pita's bakken

Snijd de **pita's** in driehoekjes en leg ze op 2 bakplaten met bakpapier. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en bestrooi met zout. Bak de **pitachips** in 4-5min goudbruin en knapperig. Laat afkoelen tot stap 6. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes grof.



6. Stoof afmaken

Warm dan de **garnalen** in 1min in de **groentestoof** op. Roer er de **rest van de dille** door en breng op smaak met meer **citroensap**, peper en/of zout naar wens. Serveer met de **pitachips** en **tzatziki**.