



Tandoorigarnalen op een spies

met pita en snelle kokoschutney



20-30min



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 tandoorkruiden gemarineerde garnalen en groenten. Een lekker pittig, verwarmend gerecht dat geschikt is voor zonnige als minder zonnige lentedagen.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoori masala
- 1x tijgergarnalen ²
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1x volkoren pita's ¹
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp
- 1 vers chilipepertje

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- ca. 8 satéprikkers
- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan of grote koekenpan
- staafmixer met beker

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

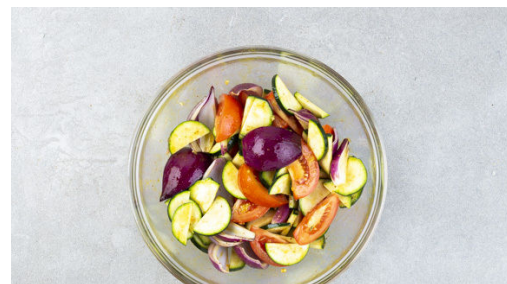
Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 27.5g, koolhydraten 69.8g, eiwit 37.0g



1. Garnalen marineren

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg ca. 8 satéprikkers in een kom koud water, dit voorkomt splinteren later. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **tandoorikruiden**, 2el olijfolie en een snuf zout. Meng de **garnalen** met de **helft van de marinade** en zet opzij.



2. Groenten snijden

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



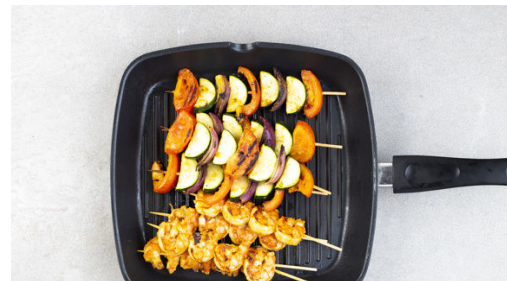
3. Brood afbakken

Snijd de **pita's** in driehoekjes en leg ze op een of twee bakplaten met bakpapier. Hussel om met een beetje olijfolie en bak de **pita's** 4-6min in de oven tot ze krokant en goudbruin zijn.



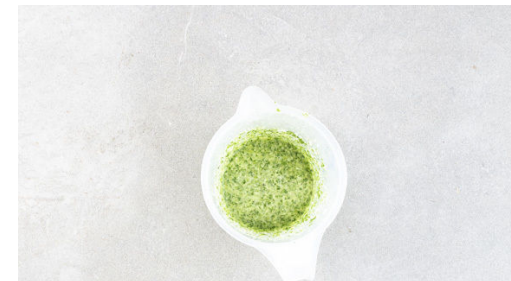
4. Spiesjes maken

Rijg eerst de **garnalen** aan de prikkers (doe dit in een c-vorm, zodat de **garnalen** twee keer doorboord worden en goed aan de prikker blijven zitten). Rijg dan de **ui** en **groenten** om en om aan de rest van de prikkers. Als je nog **groenten** overhebt, kun je die in stap 5 los in de pan meebakken.



5. Spiesjes grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Leg de **groentespiesjes** in de pan en bak ze 5-10min tot ze rondom goudbruin zijn en de **groenten** gaar. Bak de **garnalenspiesjes** aan het eind 1min per zijde op matig vuur.



6. Chutney maken

Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **ander** in partjes. Doe de **koriander**, **kokosrasp**, **helft van het chilipepertje** (zie tip, links), **1el limoensap**, 6el water en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker. Pureer grof en breng de **chutney** op smaak met een snuf zout. Serveer de **spiesjes** met de **pita's**, **chutney** en **limoenpartjes**.