



Gefrituurde kokosgarnalen

met snelle zwarte bonensalade en sinaasappel



30-40min



2 personen

De Caraïbische keuken is een echte fusionkeuken. Je vindt er elementen uit de Afrikaanse, Creoolse, Midden-Oosterse, Europese, Latijns-Amerikaanse en Chinese keuken. En ook wat Indiase en cajun-invloeden. Het resultaat is een unieke en veelzijdige keuken met uiteenlopende gerechten. Deze garnalen met kokosjasje, zwarte bonensalade en sinaasappel zijn een lichtend voorbeeld.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sinaasappel
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef

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

Kooktip

Gebruik het eigeel voor een omelet of roerei, of maak er je eigen mayonaise van.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

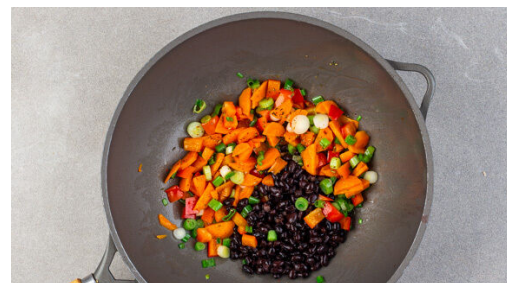
Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 41.8g, koolhydraten 72.9g, eiwit 32.8g



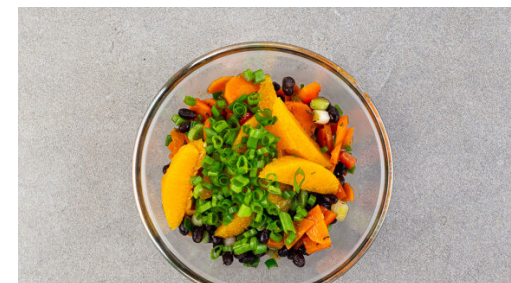
1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bosui** in ringetjes.



2. Groenten bakken

Verhit een wok of grote koekenpan met 1el olie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **wortel** en de **cajunkruiden** toe en roerbak 4min. Giet de **bonen** af en voeg ze aan de pan toe. Bak 2min mee en breng op smaak met peper en zout. Doe de **groenten** in een grote kom.



3. Salade mengen

Schil de **sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Voeg de **sinaasappel** met het **vrijgekomen sap**, de **bosui** en 1el azijn aan groentekom toe. Schep om en breng de **salade** op smaak met meer peper en zout.



4. Garnalen paneren

Splits 1 ei en klop het eiwit goed los (maar niet schuimend). Bewaar het eigeel voor een ander recept (**zie tip, links**). Meng de **panko** met de **kokos**. Giet de **garnalen** af en dep ze droog. Haal de **garnalen** met een hand eerst door het **eiwit** en dan met de andere hand door het **kokoskruim**. Zo voorkom je dat je je eigen handen paneert.



5. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met een flinke laag plantaardige olie op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als het begint te bruisen wanneer je er een houten lepel in steekt of er wat **panko** in laat vallen. Bak de **garnalen** in porties. Leg daarvoor wat **garnalen** in de hete olie en bak ze 1-2min per kant, tot ze knapperig en gaar zijn. Let op, ze kunnen snel te donker worden.



6. Dipsaus afmaken

Meng de **chilisaus** met 1el water en 1el azijn. Serveer de **garnalen** op de **bonensalade** en geef de **sous** erbij.