



Groentegratin met garnalen

en knapperige croutons



30-40min



2 personen

Wat ziet er exclusief uit, maar geeft weinig werk en nog minder vaat? Juist, deze fijne gratin met garnalen en groenten. Je snijdt wat groenten, schroeit de garnalen dicht, voegt een beetje crème fraîche toe en je bent praktisch klaar. De oven trekt het laatste sprintje terwijl jij alvast opruimt (of op de bank gaat liggen).

Wat je van ons krijgt

- 1 baguette ¹
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1 oranje paprika
- 1x tijgarnalen ²
- 1x babyspinazie
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

Als je geen ovenvaste pan hebt, kun je alles overhevelen in een ovenschaal.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 686kcal, vet 43.0g, koolhydraten 47.3g, eiwit 26.4g



1. Brood voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **baguette** in de lengte in vieren en dan in sneetjes.



4. Croutons voorbereiden

Hussel het **brood** om met de **ui**, 2el olijfolie, 2el mosterd en 1-2 flinke snufjes zout en peper.



2. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af in een zeef en dep ze droog. Verhit een grote, ovenvaste koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie (**zie tip, links**). Bak de **garnalen** en **paprika** 2-3min. Voeg de **tomaat**, **knoflook** en **spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in dunne partjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



6. Gratin bakken

Voeg de **crème fraîche** toe en meng goed. Bedek het **garnalenpannetje** met het **brood** en bak 10-15min in de oven, tot de **croutons** goudbruin zijn. Verdeel de **gratin** over de borden en serveer.