



Garnalen in pittige cajunsaus

met bonen en knapperige krieltjes



30-40min



2 personen

Vandaag staat één van onze favorieten uit de zee op het menu: de tijgergarnaal! Je laat ze zwemmen in een goed pittige cajunsaus. De Cajun keuken vindt zijn oorsprong in de Amerikaanse staat Louisiana en is gebaseerd op de Franse en Spaanse keuken, met hier en daar invloeden uit Amerika en West-Indië. De Cajun keuken staat bekend om zijn mix van verse ingrediënten met kruiden en specerijen - ge...

Wat je van ons krijgt

- sperziebonen
- ui
- rode paprika
- ongekookte tijgarnalen ²
- tomaten
- teen knoflook
- cajun kruidenmix
- krieltjes
- gerookt paprikapoeder
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 510kcal, vet 22.0g, koolhydraten 37.6g, eiwit 31.8g



1. Krieltjes roosteren

Oven op 210°C hetelucht/230°C voorverwarmen. **Krieltjes** in 1cm dikke schijfjes snijden en over een bakplaat verdelen. 1-2el olijfolie erover sprenkelen. **1/2 gerookte paprikapoeder** erover strooien, kruiden met zout en peper en husselen om te mengen. In 20-25min in de oven goudbruin en krokant bakken, halverwege omscheppen.



4. Tomaten toevoegen

Dan **cajun-kruidenmix**, **overig gerookt paprikapoeder**, gehakte **tomaten** en 100ml water aan de uienpan toevoegen. Roeren om te mengen en op middelhoog vuur 5-7min laten sudderen totdat alles ietwat is ingedikt. Op smaak brengen met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen **tomaten** fijnhakken. **Ui** pellen, halveren en in halve ringen snijden. **Paprika** in vieren snijden, kern en zaden verwijderen en in 1cm grote stukken snijden. **Knoflook** pellen en fijnhakken. **Citroenschil** fijnraspen, **citroen** in partjes snijden. Puntjes van de **sperziebonen** snijden.



5. Bonen koken

Ondertussen **sperziebonen** in een middelgrote kookpan doen, met het zojuist gekookte water overgieten en geheel aan de kook brengen. **Bonen** in ca. 4-5min beetgaar koken, afgieten en terug in de pan doen. **Sperziebonen** met **1tl citroensap**, 1tl olijfolie en wat zout en peper mengen.



3. Ui en paprika bakken

2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur verhitten. **Paprika** en **ui** aan de pan toevoegen en in 4-5min zacht bakken. **Knoflook** toevoegen en 1min bakken. Intussen water in waterkoker of kookpan aan de kook brengen.



6. Garnalen bakken

Tot slot **tijgarnalen** aan de tomatenpan toevoegen, roeren om te mengen en in 3-4min gaar en roze koken. Indien gewenst een scheut water toevoegen. **Krieltjes**, **bonen** en **garnalenstoof** over borden verdelen. **Citroenpartjes** erover uitknijpen.