



Spaans garnalenpannetje met quinoa

met venkel, spinazie en gerookte paprika



20-30min



2 personen

Deze op paëlla geïnspireerde garnalenpan is perfect voor een zomerse avond. In plaats van rijst gebruikt je quinoa, maar dankzij het gerookte paprikapoeder heb je wel die typisch Spaanse smaak. We serveren 'm met gebakken venkel en babyspinazie.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 venkel
- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x garnalen²
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 605kcal, vet 22.1g, koolhydraten 71.0g, eiwit 30.9g



1. Venkel snijden

Kook in een middelgrote kookpan 750ml water voor de **quinoa**. Pluk het **loof** en snijd de **venkel** in de lengte in dunne parten. Bewaar het **loof** voor stap 6.



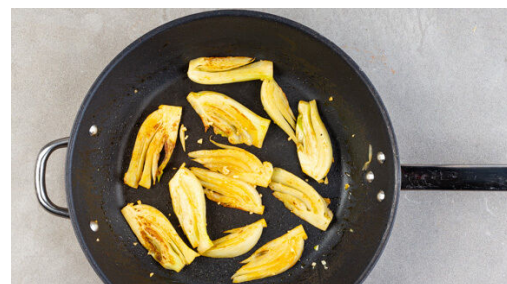
4. Garnalen roerbakken

Spoel de **garnalen** af en dep ze droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **garnalen** met de **helft van de knoflook**, **1/2tl paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe. Bak 3-4min, tot de **garnalen** net gaar zijn. Schep op een bord en veeg de pan schoon.



2. Citroen uitpersen

Snijdt **1 citroenhelft** in parten en pers de **ander** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Venkel bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **venkel**, **1/2tl paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe. Bak de **venkel** in ca. 10min goudbruin en iets zachter. Bak in de laatste 1-2min de **rest van de knoflook** mee.



3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg samen met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water. Draai het vuur laag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Vang **200ml bouillon** op bij het afgieten en doe de **quinoa** terug in de pan.



6. Spinazie toevoegen

Schenk de **bouillon** en het **citroensap** bij de **venkel** en voeg de **spinazie** toe. Schep de **quinoa** en **garnalen** erdoor en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Garneer het **garnalenpannetje** met de **rest van het paprikapoeder** en het **venkelloof** en geef de **citroenpartjes** erbij.