



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 rode paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sinaasappel
- 50g panko ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 3 zakjes zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

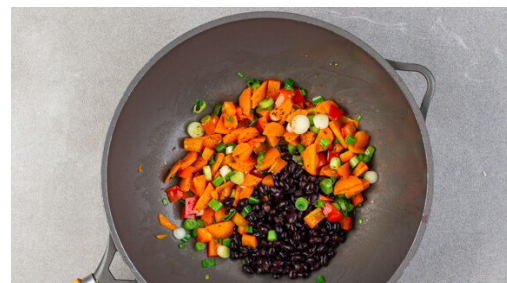
Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 41.7g, koolhydraten 54.1g, eiwit 27.4g



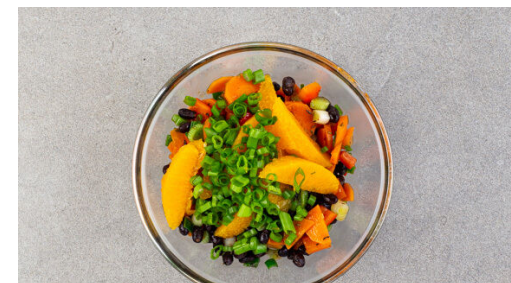
1. Groenten snijden

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 plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **paprika**, **wortel** en de **cajunkruiden** toe en roerbak 4min. Giet de **bonen** af en voeg ze toe aan de pan. Bak 2min mee. Doe de **groenten** in een grote kom.



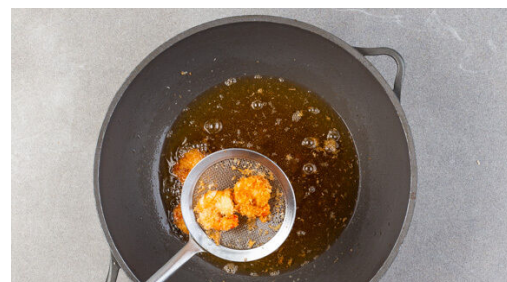
3. Salade mengen

Schil de **sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Voeg de **sinaasappel** met het **vrijgekomen sap**, de **bosui** en 1el azijn aan de 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). Meng de **panko** met de **kokosrasp**. 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 **kokosrasp**. Druk het geheel wat aan.



5. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met een flinke laag plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** in porties. Leg de **helft van de 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. Laat ze op keukenpapier uitlekken en bak de **rest van de garnalen** op dezelfde manier.



6. Dipsaus mengen

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