



Bowl van garnalen en zoete aardappel

met verse maïs en limoendip



ca. 30min



2 personen

Wij hebben ons dit keer laten inspireren door de Peruaanse keuken en dompelen de garnalen na het bakken in een pittige dressing van limoensap, koriander en chilipeper. Erbij in de oven gebakken zoete aardappels en zoete maïs - deze bowl is een echte hit!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 verse maïskolf
- 1 rode ui
- 2 limoenen
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1x garnalen (ontdooit)²
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Verwijder evt. de zaadlijsten van de chilipeper als er kinderen mee-eten.

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 525kcal, vet 23.1g, koolhydraten 59.3g, eiwit 21.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in plakken van ca. 0,5cm dik. Verwijder de bladeren en draden van de **maïskolf** en snijd de **maïskorrels** met een scherp mes van de **kolf**.



2. Groenten bakken

Meng de **aardappels** en **maïs** met 1 el plantaardige olie en 1/2tl peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak in 16-20min goudbruin.



3. Dressing maken

Pel en snipper de **ui** fijn. Rasp **1 limoenschil** fijn en pers **beide limoenen** uit. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte en snijd in hele dunne reepjes (**zie kooktip, links**). Meng de **ui** met de **helft van het limoensap**, de **helft van de chilipeper**, **2/3e van de koriander** en 1/2tl zout.



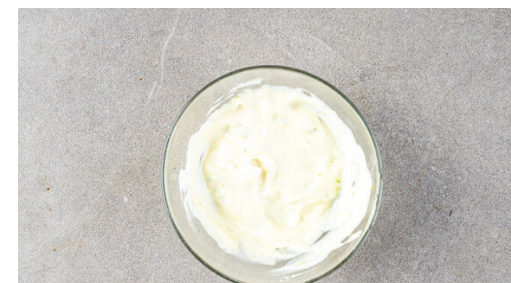
4. Garnalen voorbereiden

Breng 3el water aan de kook in een middelgrote koekenpan. Spoel de **garnalen** af in een zeef, voeg toe aan het kokende water en laat ze 2-3min afgedekt koken tot ze roze en gaar zijn. Spoel de **garnalen** opnieuw af met koud water, snijd ze in stukjes van ca. 0,5cm en meng ze goed met de **dressing**.



5. Ingrediënten mengen

Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes van ca. 0,5cm. Schep deze door de **garnalen**. Voeg naar smaak meer **limoensap**, **chilipeper** en zout toe.



6. Dip maken

Maak een **dip** van de **limoenrasp**, 1el mayonaise en 1el plantaardige olie. Verdeel de **garnalen**, **maïs** en **zoete aardappel** over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer de **dip** erbij.