



Karamel-garnalen roerbak

met gemberige chili-broccoli



ca. 20min



2 personen

Deze door Vietnam geïnspireerde zoet-pittige roerbak met lekker veel tijgergarnalen barst uit zijn voegen van smaak. En dat slechts met een handjevol ingrediënten! Dit bliksemsnelle recept neemt van A tot Z slechts twintig minuten van je tijd in beslag. Zo kun je in een mum van tijd aan tafel of lekker op de bank van alle gemberige en zoete chili smaken genieten.

Wat je van ons krijgt

- broccoli
- vermicelli
- vissaus ⁴
- limoen
- tijgergarnalen ²
- sojasaus ^{1,6}
- verse koriander
- verse gember
- verse chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 15.3g, koolhydraten 119.2g, eiwit 30.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **chilipeper** doormidden, verwijder de zaadjes en snijd in dunne halve ringen. Schil en hak de **gember** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Dep de **tijgergarnalen** droog en bestrooi met zout en peper. Snijd 1,5-2cm grote roosjes van de **broccoli**. Breng water in een waterkoker aan de kook.



4. Noedels garen

Doe intussen de **vermicelli** in een hittebestendige kom. Overgiet met het zojuist gekookte water en laat zo 4-5min staan totdat ze van elkaar losraken en gaar zijn. Giet de **vermicelli** af en hussel om met **1tl limoenrasp** en een snuf zout.



2. Karamel maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 3el suiker en 2-3el water toe. Draai de pan rond om de suiker in het water op te lossen en zet terug op het vuur. Laat zo 2-3min borrelen totdat het suikermengsel in een amberkleurige **karamel** verandert. Let goed op, de **karamel** kan gemakkelijk te donker worden!



5. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** aan de koekenpan toe en bak al roerend 2min. Voeg dan de **tijgergarnalen** toe, dek de pan af met een deksel en kook nog 3-4min totdat de **broccoli** gaar is en de **tijgergarnalen** roze zijn. Hak intussen de **koriander** zonder hardere steeltjes grof.



3. Chili en gember toevoegen

Voeg dan de **helft van de vissaus**, alle **sojasaus**, **1-2el limoensap** en 2-3el water aan de **karamel** toe. Roer om te mengen en voeg gelijk de **gember** en **1/2 van de chilipeper** toe (voeg **de hele chilipeper** toe als je van pittig houdt). Bak 1-2min totdat het begint te geuren.



6. Serveren

Voeg de **vermicelli** en de **helft van de koriander** aan de broccolipan toe en roer door. Breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. zout en **meer vissaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **rest van de koriander**.