



V2: low carb garnalen piri piri

met paarse wortel, bloemkool



30-40min



2 personen

Wie van een beetje pittig houdt kan z'n lol op met deze koolhydraatarme garnalen piri piri. Je wrijft garnalen in met een mengsel van harissapasta en cajunkruiden en roostert ze samen met paarse wortel, bloemkool en zoete aardappel in de oven. Terwijl je wacht leg je wat rode ui in voor een zuurtje en je draait een snelle yoghurt dip in elkaar met geroosterde knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 2 paarse wortels
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 498kcal, vet 23.6g, koolhydraten 41.8g, eiwit 24.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **bloemkool** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Schil of schrob de **zoete aardappel** en snijd 'm in parten. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in schuine plakken. Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef, laat even uitlekken en dep ze dan droog.



4. Ui inleggen

Meng 2el azijn, 1el water, 1tl honing en ½tl zout en roer tot honing en zout zijn opgelost. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes en meng ze met het **picklewater**.



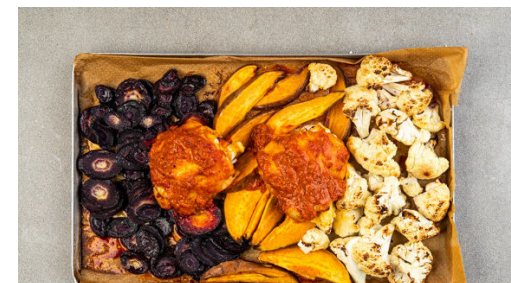
2. Groenten voorbakken

Verdeel de **gesneden groenten** met de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster ca. 5min voor in de oven. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



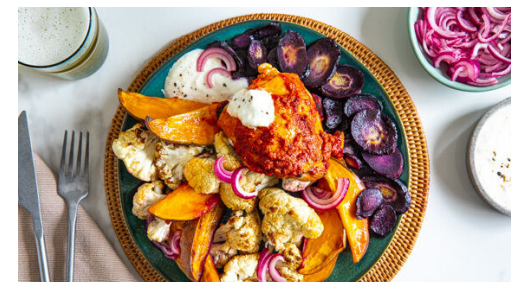
5. Dip maken

Druk de **knoflook** uit de schil en meng met de **yoghurt**. Roer de **citroenrasp** erdoor en breng de **dip** verder op smaak met peper en zout.



3. Garnalen toevoegen

Neem de **knoflook** na ca. 10min van de bakplaat en laat iets afkoelen. Laat de groenten nog ca. 15min verder garen. Meng ondertussen de **harissapasta** met de **cajunkruiden**, het **citroensap** en ½tl zout en mix met de **garnalen**. Laat de **garnalen piri piri** de laatste 3-5min van de gaartijd in de oven meebakken op de bakplaat bij de **groenten**.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **ovengroenten** en de **garnalen** over de borden en verdeel de **ingelegde ui** erover. Serveer met de **yoghurdip** en de **citroenpartjes**.