



V3: garnalenspiesjes met pita's

en kruidige paprikastoof met ui



40-50min



2 personen

Een pita kebab halen we meestal bij de shoarmatent, maar chef Matthias bewijst dat je zelf ook een hele behoorlijke versie op tafel kunt zetten. Onze variant maak je dit keer niet met gehakt maar met garnalen. Met lekker veel gestoofde paprika erbij. Je brengt alles op smaak met za'atar, Noord-Afrikaanse kruidenmix, paprikapoeder en zoetzure uienmarmelade.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 tomaat
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 pak pita's ¹
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- staafmixer met beker
- 4 satéprikkers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 26.3g, koolhydraten 90.9g, eiwit 29.6g



1. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie en de dille incl. steeltjes** apart van elkaar fijn.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook**, de **gepureerde tomaat** en de **uienmarmelade** toe en bak ca. 1min. Neem de pan van het vuur en breng het geheel op smaak met peper, zout en suiker. Schep dan de **peterselie en dille** door de **groenten**.



2. Tomaat pureren

Halveer de **tomaat** en pureer met 1el olijfolie glad in een hoge (maat)beker.



5. Spiesjes bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalenspiesjes** 1-2min rondom, tot de **garnalen** gaar zijn. Leg ze op een bord en veeg de pan schoon.



3. Spiesjes voorbereiden

Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef, laat uitlekken en dep ze droog. Meng de **garnalen** met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Prik de **garnalen** op 4 satéprikkers.



6. Pita roosteren

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en rooster de **pita's** 1-2min per zijde. Bestrooi de **pita's** met **za'atar** naar smaak en een snuf peper en zout en serveer ze met de **garnalenspiesjes** en **groenten**. Verwijder evt. de **satéprikkers** voor het serveren.