



Griekse saganaki met garnalen en feta

op risoni met verse dille



ca. 40min



2 personen

Saganaki klinkt Japans, maar het is een heerlijk voorgerecht uit Griekenland. Onze chefs hebben zich door deze Griekse klassieker laten inspireren om een gloednieuw hoofdgerecht te bedenken: risoni met verse dille, een snelle rode saus en garnalen. Origineel, makkelijk en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risoni ²
- 1 teen knoflook
- 450g verse groentemix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ¹
- 50g feta ³
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote ovensvaste pan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Schaaldieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 778kcal, vet 23.8g, koolhydraten 104.5g, eiwit 34.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Vul een middelgrote kookpan met voldoende water voor de **pasta**, los de **helft van het bouillonpoeder** erin op en breng aan de kook. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 30sec-1min mee. Voeg de **tomatenpuree**, de **kruidenmix** en het **kookwater** toe, roer goed door en laat het geheel 2-4min zachtjes koken tot er een **saus** ontstaat. Proef of je nog peper, zout of **bouillonpoeder** wil toevoegen.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote (ovensvaste) koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **groentemix** en een flinke snuf zout toe en bak 7-9min, tot de **groente** zacht en licht gebruid is. **Tip:** als je geen ovensvaste pan hebt kun je een normale pan gebruiken en de **groente** straks in een ovenschaal doen.



5. Saganaki bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, dep ze droog en voeg ze toe aan de **saus** (gebruik je een ovenschaal, schep de **saus** dan eerst daarin voordat je de **garnalen** toevoegt). Verkruiemel de **feta** erover en bak de **saganaki** 4-7min in de oven, tot de **garnalen** gaar zijn en de **feta** gebruid is.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 12-14min beetgaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan en laat de **pasta** dan even uitlekken in een zeef. Doe dan terug in de pan en zet afgedekt opzij.



6. Pasta afmaken

Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Roer de **helft van de dille**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper door de **pasta** en verdeel over de borden. Serveer de **saganaki** er bovenop en bestrooi met de **rest van de dille**.