



Tandoorigarnalen op een spies

met volkoren pita en koriander-kokoschutney



20-30min



2 personen

Met een staafmixer kun je zo veel meer dan je denkt. Vandaag gebruiken we 'm om een snelle chutney te maken van kokos, koriander en limoensap. Het resultaat? Een heerlijk frisse chutney die fantastisch samengaat met knapperige stukjes pita en spiesjes van in tandoorikruiden gemarineerde garnalen en groenten. Zomers geluk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoori masala
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 groene chilipeper
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- 8 satéprikkers
- staafmixer met beker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 40.4g, koolhydraten 70.9g, eiwit 30.3g



1. Garnalen marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Leg 8 satéprikkers in een kom koud water, dit voorkomt splinteren later. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **tandoorikruiden**, 2el olijfolie en een snuf zout. Spoel de **garnalen** met koud water, laat uitlekken en dep droog. Meng de **garnalen** met de **helft van de marinade** en zet opzij.



4. Spiesjes maken

Rijg de **garnalen** aan 4 satéprikkers. Rijg dan de **ui** en **groenten** om en om aan de rest van de prikkers. **Tip:** als je geen spiesjes hebt, kun je de ingrediënten ook gewoon in een koekenpan bakken.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in parten. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in vieren, maak de rokken van elkaar los. Meng de **groenten** met de **rest van de marinade**.



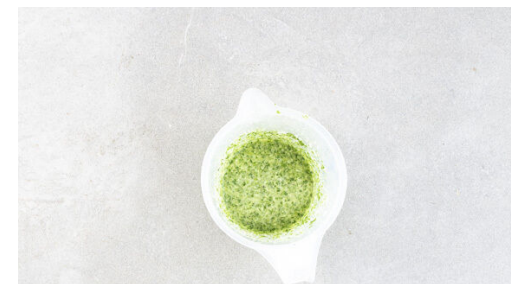
5. Spiesjes grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Leg de **groentespiesjes** in de pan en bak ze 7-10min tot ze rondom goudbruin zijn en de **groenten** gaar. Leg de **garnalenspiesjes** tegen het einde van de baktijd ernaast en bak ca. 1min per zijde, tot de **garnalen** gaar zijn.



3. Brood afbakken

Snijd de **pita's** in driehoekjes en leg ze op 1-2 bakplaten met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bak de **pita's** 4-6min in de oven tot ze krokant en goudbruin zijn.



6. Chutney maken

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Verwijder evt. de zaadlijsten en pureer de **helft van de chilipeper** met de **koriander**, de **kokosrasp**, **1el limoensap**, **1el olijfolie** en **6el water** glad. Breng de **chutney** op smaak met zout en serveer met de **pita** en de **limoenpartjes** bij de **spiesjes**.