



BBQ-Special: Garnalenspiezen

op panzanella met nectarine



ca. 30min



2 personen

Als "glamping" staat voor glamourous kamperen, hoe heet glamourous grillen dan? Simpel: garnalenspiesjes met fruitige panzanella! Want deze BBQ-avond is - naast het heerlijke aroma - gehuld in een vleugje luxe: volop sappige garnalen, fijn gekruid en gegrild op de BBQ. Nectarine, tomaat, knapperige babyromanasla en geroosterd brood met een bieslookdressing. Magisch!

Wat je van ons krijgt

- 2x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 baguette ¹
- 1 nectarine
- 1 vleestomaat
- 2 kroppen babyromanasla
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- oven
- 8 satéprikkers
- zeef

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

Kooktip

Als je wilt, kun je het broodje ook roosteren op de BBQ. Zorg er dan voor dat het niet alleen knapperig is van buiten, maar ook goed warm van binnen. Wikkel het evt. in aluminiumfolie.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 563kcal, vet 26.1g, koolhydraten 45.6g, eiwit 37.2g



1. Garnalen voorbereiden

Steek de BBQ aan. Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Laat 8 satéprikkers evt. ca. 10min inweken in water. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep ze droog met wat keukenpapier.



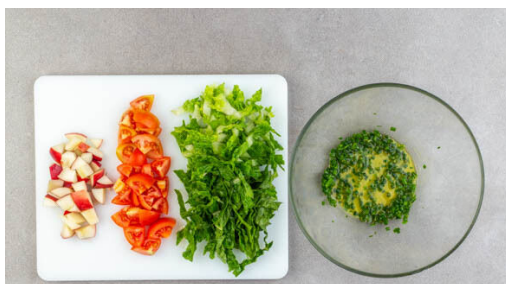
2. Spiezen maken

Meng de **garnalen** met de **kruidentmix** en 1el olijfolie. Rijg de **garnalen** op de satéprikkers, houd hierbij een beetje ruimte tussen elke **garnaal**. Zet in de koelkast tot het grillen.



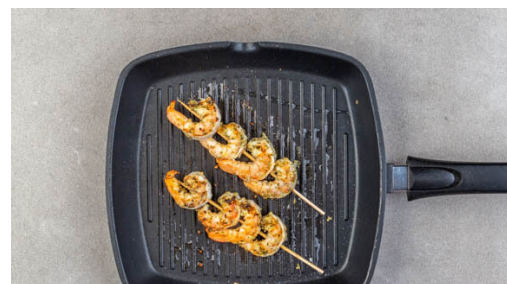
3. Broodje afbakken

Bak het **broodje** op een rooster in de oven in 8-10min goudbruin.



4. Salade voorbereiden

Halveer de **nectarine**, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1-2cm. Snijd de **tomaat** in hapklare stukjes. Snijd de **babyromana** overdwars in dunne reepjes. Snijd de **bieslook** in dunne rolletjes en meng ze met 2el olijfolie, 1el lichte azijn, 1el water, 1tl mosterd en ½tl zout tot een **dressing**.



5. Garnalenspiezen grillen

Leg de **garnalenspiezen** op de BBQ en gril ze in ca. 2min per kant roze en gaar. Geen BBQ? Verhit dan een grillpan op hoog vuur en bak de **garnalenspiezen** ca. 3min per kant. **Let op**, de **garnalen** zijn vrij snel gaar! Breng naar wens op smaak met peper en zout.



6. Panzanella afmaken

Meng de **nectarine**, **tomaten** en de **babyromana** met de **bieslookdressing**. Snijd of scheur het **broodje** in hapklare stukjes en meng met de **salade**. Serveer de **panzanella** met de **garnalenspiezen**.