



Cajungarnalen in tomaten-preisau

met kazige aardappelpuree



ca. 25min



2 personen

Aangezien de cajunkeuken afkomstig is uit de Mississippi Delta - een groot moerasgebied in de VS - staan er vaak pittig gegaarde rivierkreeftjes op het menu, maar ook kikkerbiljetjes en alligators. Wij zijn niet zo avontuurlijk en houden het liever bij malse garnalen, die we vandaag in cajunstijl serveren in een pikante saus van prei, selderij en tomaten. Een echte knaller met cheesy, romige aardappelpuree!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 2 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ²
- 100g jonge geraspte kaas ³

Wat je thuis nodig hebt

- 3el melk ³
- 2el boter ³
- 1el mosterd ⁴
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef

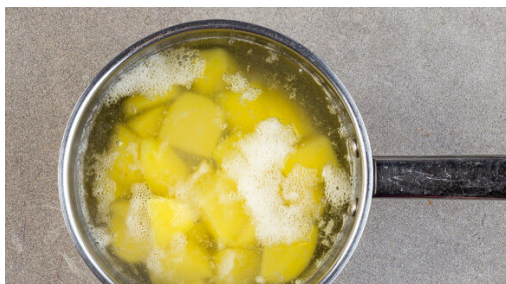
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Schaaldieren (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 30.3g, koolhydraten 52.8g, eiwit 30.0g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan - ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in 12-15min gaar.



2. Groente snijden

Snijd de **prei** en de **bleekselderij** in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en roerbak de **prei** en **selderij** in 5-7min zacht. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



3. Groente koken

Voeg de **tomaten**, **knoflook**, de **helft van de cajunkruiden**, **1tl bouillonpoeder** en 125ml water toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5-6min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de vloeistof tot ca. de helft is ingekookt.



4. Garnalen meebakken

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep droog met wat keukenpapier. Voeg toe aan de **groente** in de pan en roerbak 3-4min, tot de **garnalen** roze en gaar zijn.



5. Puree maken

Giet de **aardappels** af in een zeef en doe terug in de pan. Voeg 1el boter en 3el melk toe en stamp de **aardappels** tot een **puree**. Schep de **helft van de kaas** erdoor en breng de **puree** op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Breng de **groenten** en **garnalen** op smaak met 1el mosterd, 1el boter en peper en zout naar smaak. Verdeel de **aardappelpuree** over borden en serveer met de **garnalen** en **groenten** met de **saus** erbovenop.