



Knoflookgarnalen op spiesjes

met groene soep van sla en prei



ca. 20min



2 personen

Tijd voor een snel, zomers en lekker recept! En bijzonder ook, want heb je er al wel eens eerder aan gedacht om sla te verwerken in een soep? Dat gaat prima en het maakt je soep lekker fris. Zeker als je de soep verder vult met prei en zachte aardappel. Erbij nog zo'n topcombinatie: garnalen die je op smaak brengt met knoflook en samen met krokante croutons serveert op een zomers spiesje. Wij zijn fan!

Wat je van ons krijgt

- 250g kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 bruine pistolet ^{1,6,7}
- 1x tijgarnalen ²
- 1x satéprikkers
- 1 groentebouillonblokje ⁹
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- waterkoker

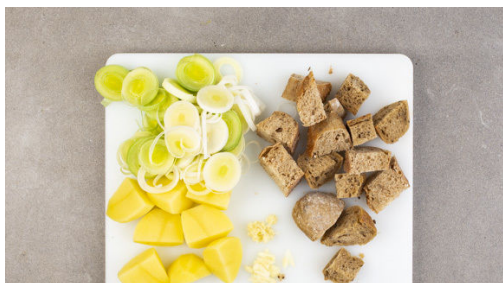
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 576kcal, vet 26.2g, koolhydraten 51.8g, eiwit 29.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** grove stukken. Snijd de **prei** in dunne ringen en was ze grondig. Pel en halveer de **knoflook**. Snijd **een helft** in plakjes en hak de **andere helft** fijn. Snijd de **pistolet** in blokjes zo groot als de **garnalen**.



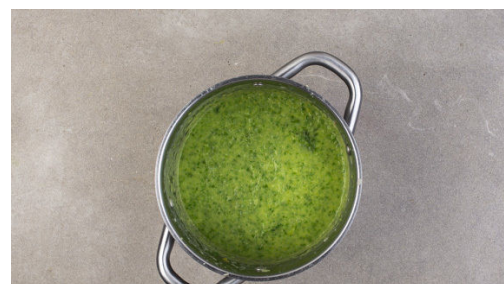
4. Soep starten

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **prei** en de **rest van de knoflook** 2-3min. Voeg de **aardappels** toe en bak ze 1min mee. Schenk het gekookte water in de pan en verkruiemel het **bouillonblokje** erboven. Breng het geheel aan de kook en kook de **soep** met een deksel afgedekt 8-10min totdat de **groenten** gaar zijn.



2. Spiesjes maken

Meng de **garnalen** in een kom met de **gehakte knoflook**, het **brood**, 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rijg de **garnalen** en het **brood** om en om aan de **satéprikkers**. Zorg er voor dat de **garnalen** in een c-vorm aan de **spiesjes** geregen worden, zodat ze tweemaal doorboord worden.



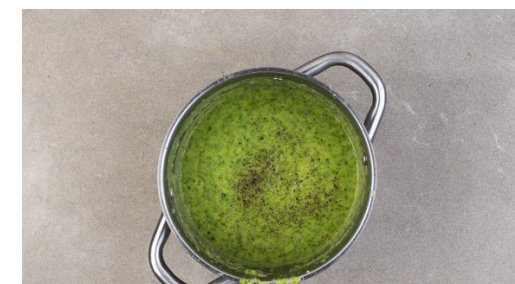
5. Soep afmaken

Pluk de **slabladeren** en was ze grondig. Neem de pan van het vuur en roer de **slabladeren** door de soep. Wacht tot de **sla** een beetje is geslonken en pureer de **soep** dan glad met een staafmixer. Voeg een scheutje water toe als de **soep** te dik is.



3. Spiesjes bakken

Leg de **spiesjes** op een bakplaat met bakpapier. Bak 10-15min in de oven tot de **garnalen** roze zijn en het **brood** goudbruin en knapperig is.



6. Soep op smaak brengen

Breng de **soep** op smaak met 1/4-1/2tl zout, peper en 1el azijn (bij voorkeur witte wijnazijn). Schep de **soep** in kommen en serveer met de **spiesjes**.