



Peterselie-garnalenspiesjes

met een lichte venkel-roodlofsalade



20-30min



2 personen

Roodlof is een kruising tussen witlof en radicchio, een Italiaanse, paarsachtige slasoort. Dit rode broertje van de witlof heeft een zachte, zoete smaak, wat 'm ideaal maakt om rauw te eten. Daarom maak je er vandaag een knapperige salade van. Verder marineer je de garnalen in peterselie en olie en na het grillen blus je ze af met een dressing van citroen. Kaas erover en klaar is je bordje heerlijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 4 satéprikkers
- 10g verse kruidenmix: tijm & peterselie
- 1 teen knoflook
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 venkel
- 1 citroen
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷
- 2 bruine pistolets ^{1,6,7}
- 1x roodlof
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- fijne keukenrasp

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 24.9g, koolhydraten 61.8g, eiwit 34.2g



1. Marinade maken

Steek de BBQ aan of verhit bij stap 6 een grillpan op hoog vuur. Leg de **satéprikkers** in een kom koud water te week om splinteren te voorkomen. Pluk de **blaadjes van de peterselie** en **tijm**, hak ze samen fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **verse kruiden** in een kommetje met de **knoflook**, 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers de **citroen** boven een kommetje uit en breng het **sap** op smaak met een snuf zout, suiker en peper. Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **pistolets** in de lengte doormidden en bak ze 2-3min per zijde in een hete grillpan of op de BBQ.



2. Garnalen marineren

Meng de **tijgergarnalen** met de **marinade** en laat ten minste 10min staan. Rijg de **garnalen** dan aan de **satéprikkers**.



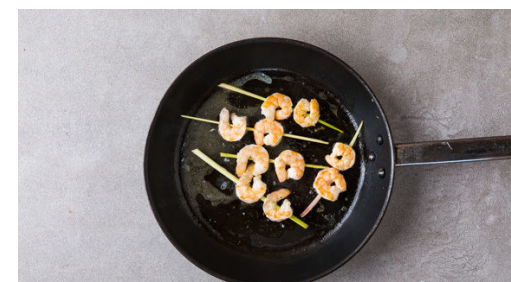
5. Salade voorbereiden

Snijd de **roodlof** doormidden en dan in dunne reepjes. Meng de **rucola** en **roodlof** met de **venkelsalade**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Venkel snijden

Snijd de **venkel** doormidden en dan in dunne reepjes. Meng de **venkel** met 2-3tl olijfolie, 1-2tl azijn, 1/4tl zout en een snuf suiker in een grote kom en zet dan opzij tot stap 5.



6. Garnalen bakken

In de grillpan: bak de **garnalenspiesjes** of 1-2min per zijde. *Op de BBQ:* bak de **spiesjes** ca. 1min per zijde. Blus de **spiesjes** af met de **dressing** en **achtergebleven marinade**. Breng de **spiesjes** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** bestrooid met de **kaas** en leg de **spiesjes** erbovenop. Serveer met het **brood** ernaast.