MARLEY SPOON

Pikante garnalen piri piri

met bloemkool, zoete aardappel en yoghurt

30-40min 2 personen

Wie van een beetje pittig houdt kan z'n lol op met deze koolhydraatarme garnalen piri piri. Je wrijft garnalen in met een mengsel van harissapasta en cajunkruiden en roostert ze samen met paarse wortel, bloemkool en zoete aardappel in de oven. Terwijl je wacht leg je wat rode ui in voor een zuurtje en je draait een snelle yoghurtdip in elkaar met geroosterde knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 2 paarse wortels
- 1x garnalen (ontdooid) [1]
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 kuipje yoghurt [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen
Schaaldieren (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 498kcal, vet 23.6g, koolhydraten 41.8g, eiwit 24.6g

1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Schil evt. de **zoete aardappel** en snijd 'm in parten van ca. 1cm. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze schuin in dunne plakken. Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef, laat uitlekken en dep ze dan droog.

2. Groente voorbakken

Leg de **gesneden groente** met de **ongepelde knoflook** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Bak ca. 10min voor in de oven.

3. Ui inleggen

Meng 2el azijn, 1el water, 1tl honing en ½tl zout en roer tot de honing en het zout zijn opgelost. Pel en halveer de **ui**, snijd in dunne reepjes en meng ze met het **azijnmengsel**.

4. Citroen voorbereiden

Rasp ondertussen de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.

5. Garnalen meebakken

Neem de **knoflook** na ca. 10min baktijd uit de oven en laat iets afkoelen. Gaar de **groente** nog ca. 15min verder. Meng ondertussen de **harissapasta** met de **helft van de cajunkruiden**, het **citroensap** en ½tl zout en meng met de **garnalen**. Leg de **garnalen** in de laatste 3-5min gaartijd op de bakplaat bij de **groente** en bak mee, tot de **garnalen** gaar zijn.

6. Afmaken & serveren

Druk de **knoflook** uit de schil en meng met de **yoghurt**. Roer de **citroenrasp** erdoor en breng de **dip** verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **ovengroente** en de **garnalen** over borden en top met wat **ingelegde ui**. Serveer met een schepje **yoghurtdip** en geef de **citroenpartjes** erbij.