



## Crunchy tijgergarnalen met walnoten

en romige honingdip plus Chinese groenterijst



20-30min



2 personen

De sterren van dit recept zijn niet alleen de gebakken garnalen en groenterijst, maar ook de gekarameliseerde walnoten. Voor die laatste smelt je wat suiker in een koekenpan totdat deze in een soort lichtgouden karamel is veranderd. Vervolgens roer je hier vlug de walnoten door en laat je de mix afkoelen. Het resultaat? Een heerlijk knapperige, zoete topping voor over dit fijne bordje rijst, tijgergarnalen en groenten. Lekker!

## Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1x Chinese koolreepjes
- 1x preiringen
- 1 zakje walnoten <sup>15</sup>
- 1x tijgergarnalen <sup>2</sup>
- 2 sachets maizena
- 1 kuipje honing
- 2 sachts mayonaise <sup>3,10</sup>
- 1 sachet sojasaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

### Kooktip

De olie is heet genoeg als deze begint te bubbelen zodra je er een houten lepel insteekt of er een beetje bloem in laat vallen.

### Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 51.6g, koolhydraten 78.5g, eiwit 30.8g



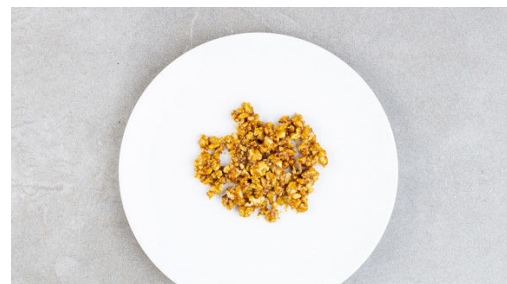
### 1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst**, **Chinese koolreepjes** en **preiringen** toe zodra het water kookt en roer door. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten tot stap 4.



### 4. Rijst bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **groenterijst** al af en toe roerend 4-6min. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Walnoten karameliseren

Hak de **walnoten** grof. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op matig-middelhoog vuur (draai de pan aan de steel om de suiker te verdelen!). Voeg dan de **walnoten** toe en roer vlug door. Schep de **walnoten** op een bord om af te laten koelen.



### 5. Garnalen bakken

Veeg de walnotenpan schoon en verhit hem met een dun laagje plantaardige olie op hoog vuur. Wacht tot de olie heet genoeg is (**zie kooktip, links**). Voeg dan **garnalen** en bak ze in 1-1,5min per zijde goudbruin en krokant.



### 3. Garnalen voorbereiden

Dep de **tijgergarnalen** droog en hussel ze in een kom om met de **maizena** en een flinke snuf zout.



### 6. Saus maken

Meng de **honing** met de **mayonaise**, **sojasaus**, 1el plantaardige olie en een snuf zout. Schep de **groenterijst** op en verdeel de **garnalen** erover. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **walnotencrunch**.