



Knoflookgarnalen op spiesjes

met groene soep van sla en prei



20-30min



2 personen

Tijd voor een snel en lekker recept! En het is een bijzondere ook, want heb je er al wel eens eerder aan gedacht om sla in een soep te verwerken? Dat gaat prima en de blaadjes van de botersla geven jouw soepje van prei en aardappel een heerlijk verfrissende smaak. Erbij nog zo'n topcombinatie: garnalen die je op smaak brengt met knoflook en samen met krokante croutons serveert op een spiesje. Wij zijn fan!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 speltbroodje ^{1,6,7}
- 1x tijgarnalen ²
- 1x houten satéprikkers
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

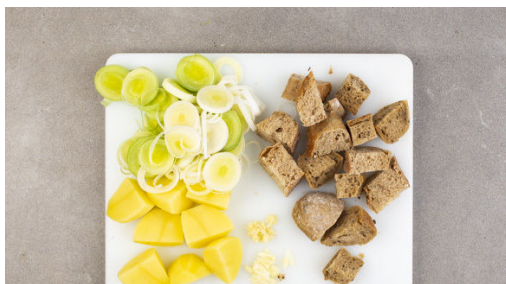
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 26.3g, koolhydraten 62.8g, eiwit 31.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **helft van de aardappels** in 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 het **broodje** in blokjes zo groot als de **garnalen**.



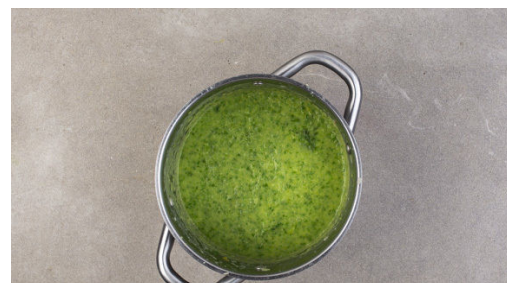
4. Soep starten

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 voeg het **bouillonpoeder** toe. 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 ervoor dat de **garnalen** in een c-vorm aan de **spiesjes** geregen worden, zodat ze tweemaal doorboord worden.



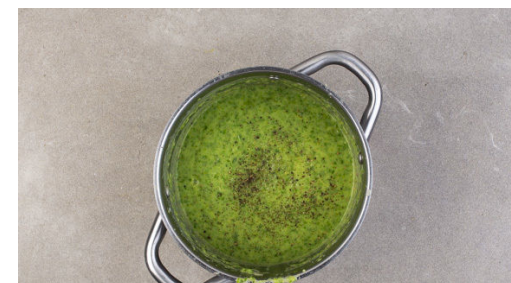
5. Soep afmaken

Pluk de **slabladeren**. Neem de pan van het vuur en roer de **slabladeren** door de **soep**. Wacht tot de **bladeren** een beetje zijn 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

Proef en breng de **soep** op smaak met zout, peper en 1el azijn (bij voorkeur witte wijnazijn). Schep de **soep** in kommen en serveer met de **spiesjes**.