



Spiesjes met knoflookgarnalen

en groene soep van sla



ca. 20min



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 soep van ui 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.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 speltbroodje ^{1,7,11,13}
- 1x tijgarnalen ²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

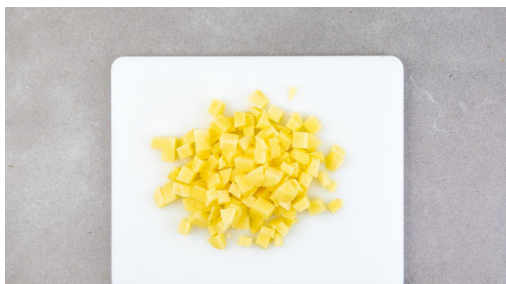
Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 26.5g, koolhydraten 67.5g, eiwit 32.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Week 4 satéprikkers in warm water. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **helft van de aardappels** in grove stukken. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel de **knoflook**. Snijd de **helft** ervan in plakjes en hak de **rest** fijn.



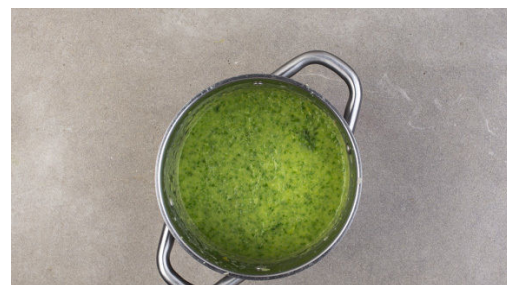
4. Soep maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan. Fruit de **ui** 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, draai het vuur iets lager en leg een deksel op de pan. Kook de **soep** 8-10min totdat de **aardappels** gaar zijn.



2. Spiesjes maken

Snijd het **broodje** in blokjes ter grootte van de **garnalen**. 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 in totaal 4 satéprikkers. Rijg de **garnalen** in een c-vorm aan de prikkers, zodat ze tweemaal worden doorboord.



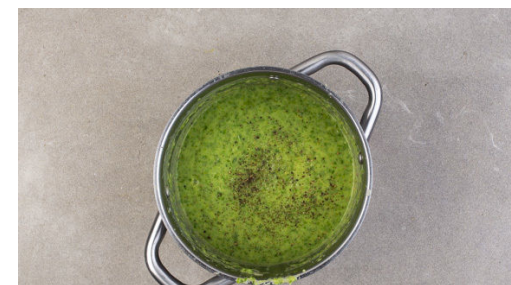
5. Soep pureren

Pluk de **slabladeren**. Neem de pan van het vuur en roer de **sla** door de **soep**. Wacht tot de **bladeren** een beetje zijn geslonken en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Je kunt de **soep** evt. met een scheutje water verdunnen.



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 wittewijnazijn). Schep de **soep** in kommen en serveer met de **spiesjes**.