



Spaans garnalenpannetje met quinoa

met venkel, spinazie en gerookte paprika



20-30min



2 personen

In de donkere dagen verlangen we allemaal wel eens naar warmere oorden. Maar omdat we niet zomaar onze koffers kunnen pakken, zullen we het moeten doen met deze zomerse op paëlla geïnspireerde garnalenpan. In plaats van rijst gebruikt je quinoa, maar dankzij het gerookte paprikapoeder heb je wel die typisch Spaanse smaak. Ga onder je felste schemerlamp zitten en dan voelt het bijna als een Spaanse zomer.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1 venkel
- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- fijnmazige zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 22.3g,
koolhydraten 73.3g, eiwit 31.1g



1. Venkel snijden

Kook in een middelgrote kookpan 1L water voor de **quinoa**. Pluk het **loof** en snijd de **venkel** in de lengte in dunne parten. Bewaar het **loof** voor stap 6.



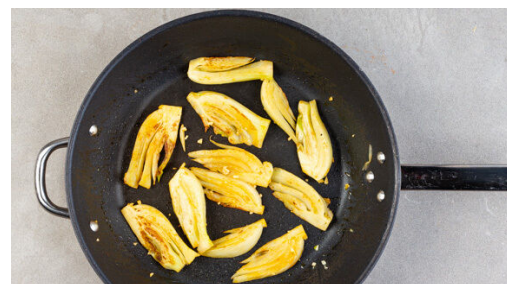
4. Garnalen roerbakken

Spoel de **garnalen** af en dep ze droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **garnalen** met de **helft van de knoflook**, **1/2tl paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe. Bak 3-4min, tot de **garnalen** net gaar zijn. Schep op een bord en veeg de pan schoon.



2. Citroen uitpersen

Snijdt **1 citroenhelft** in parten en pers de **ander** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Venkel bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **venkel**, **1/2tl paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe. Bak de **venkel** in ca. 10min goudbruin en iets zachter. Bak in de laatste 1-2min de **rest van de knoflook** mee.



3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** in een fijnmazige zeef en voeg samen met het **bouillonpoeder** toe aan het kokende water. Draai het vuur laag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Vang **200ml bouillon** op bij het afgieten en doe de **quinoa** terug in de pan.



6. Spinazie toevoegen

Schenk **bouillon** en het **citroensap** bij de **venkel** en voeg de **spinazie** toe. Schep de **quinoa** en **garnalen** erdoor en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Garneer het **garnalenpannetje** met het **venkelloof** en **paprikapoeder naar smaak**. Geef de **citroenpartjes** erbij.