



Bowl van garnalen en frisse salade

met geroosterde zoete aardappel



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht lijkt erg op ceviche - een Peruaanse manier om vis en schaaldieren te bereiden. Je marineert de vis in citrussap (traditioneel gesproken alleen limoen) en zet hem een paar uur in de koelkast. Dankzij de zuren en de kou gaart je gerecht heel mooi. Om tijd te besparen koken we de garnalen vandaag kort, maar de smaken zijn verder hetzelfde. Lekker en wel zo makkelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 verse maïskolf
- 1 rode ui
- 2 limoenen
- 10g verse koriander
- 1 verse chilipeper
- 1x garnalen²
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

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

Allergenen

schaaldieren (2), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 496kcal, vet 20.0g, koolhydraten 59.5g, eiwit 20.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappel mét schil** in plakken van ca. 0,5cm dik. Snijd met een scherp mes de **maïskorrels** van de **kolf**.



2. Groenten bakken

Meng de **aardappel** en **maïs** met 1-2el plantaardige olie en 1/2tl peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak in 16-20min goudbruin.



3. Marinade maken

Pel en snipper de **ui** fijn. Rasp **1 limoen** en pers **beide limoenen** uit. Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte en snijd in heel dunne reepjes. (**Tip:** verwijder de zaadlijsten als je het iets minder scherp wil.) Meng de **ui** met de **helft van het limoensap**, de **helft van de chilipeper**, **2/3e van de koriander** en 1/2tl zout.



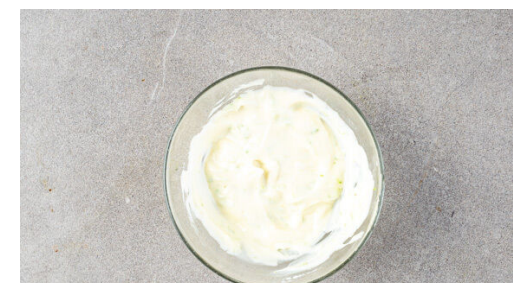
4. Garnalen voorbereiden

Breng ca. 50ml water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **garnalen** af in een zeef of vergiet. Dep ze droog met keukenpapier, voeg toe aan het kokende water en laat ze 2-3min afgedekt koken tot ze roze en gaar zijn. Spoel de **garnalen** opnieuw af, dep ze weer droog en snijd ze in stukjes van ca. 0,5cm breed. Voeg deze toe aan de **ui-limoen-marinade** en roer goed door.



5. Ingrediënten mengen

Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes van ca. 0,5cm. Schep deze door de **garnalen**. Voeg naar smaak meer **limoensap**, **chilipeper** en zout toe.



6. Dip maken

Maak een **dip** van de **limoenrasp** en 2el mayonaise. Verdeel de **garnalenceviche**, **maïs** en **zoete aardappel** over diepe borden of kommen. Garneer met de **rest van de koriander** en garneer met de **dip**.