



Krokante garnalen op gebakken rijst met gekarameliseerde walnoten



20-30min



2 personen

De sterren van dit recept zijn niet alleen de gebakken garnalen en gebakken rijst, maar ook de gekarameliseerde walnoten. Voor die laatste smelt je wat suiker in een koekenpan die je een beetje laat karameliseren. 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, garnalen en groenten.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 Chinese kool
- 1 prei
- 50g walnoten ¹⁵
- 1x garnalen ²
- 1 zakje maizena
- 10ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Gebruik de overgebleven Chinese kool bv. voor een lekkere salade.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 960kcal, vet 56.0g, koolhydraten 86.2g, eiwit 29.3g



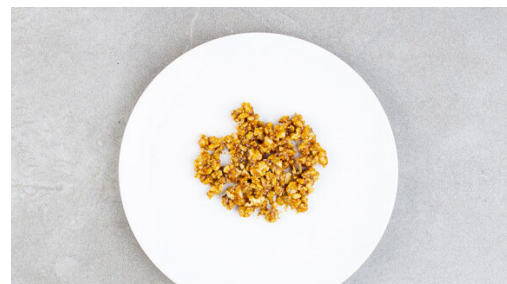
1. Rijst en groenten koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Snijd de **helft van de Chinese kool** en de **prei** in reepjes. Voeg de **rijst**, **kool** en de **prei** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Rijst bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **rijst met groenten** toe en roerbak 4-6min. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Walnoten karameliseren

Hak de **walnoten** grof. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur tot de suiker goudkleurig is. Draai de pan aan de steel om de suiker te verdelen. Voeg de **walnoten** toe, roer vlug door en schep uit de pan. Laat de **gekarameliseerde walnoten** afkoelen op een bord. Maak de pan schoon.



5. Garnalen bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met een dunne laag olie. De olie is heet genoeg als deze begint te bubbelen zodra je er een houten lepel insteekt. Voeg de **garnalen** toe aan de hete olie en bak ze in ca. 1min per zijde goudbruin en knapperig.



3. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef en dep ze droog. Hussel om met de **maizena** en een flinke snuf zout.



6. Saus maken

Meng 2el mayonaise met de **helft van de sojasaus**, 1el honing en 1el olie, voeg evt. meer **sojasaus** en zout toe. Serveer de **rijst** met de **garnalen**, besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **walnoten**.