

# MARLEY SPOON



## Zoetzure Veracruz-garnalen

met olijven, tomaten en basmatirijst



20-30min



Voor 3-4 personen

Met slechts een handjevol ingrediënten maak je in een oogwenk dit gerecht dat een vrije interpretatie is van de Camarones à la Veracruzana - ofwel, garnalen Veracruz-stijl. Met de ietwat pittig gebakken garnalen in een tomatenstoof vol allure is dit makkelijk te maken recept, geserveerd op een bedje van basmatirijst, precies wat je nodig hebt. Dag in, dag uit.

## Wat je van ons krijgt

- limoenen
- basmatirijst
- tenen knoflook
- rode paprika
- groene olijven
- blik gehakte tomaten
- uien
- jalapeñopeper
- tijgergarnalen<sup>2</sup>
- verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- 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 625.0kcal, vet 14.3g, eiwit 32.6g, koolhydraten 86.8g



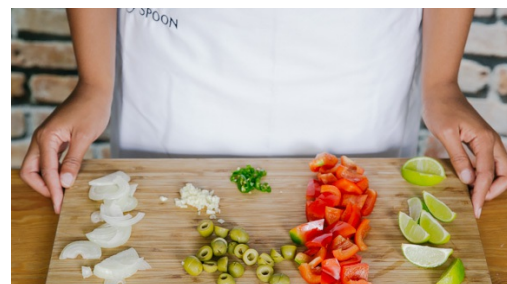
1. Rijst koken

Spoel de **basmatirijst** in een zeef onder koud water tot het water helder kleurt. Doe in een middelgrote kookpan met 800ml water en een snuf zout. Breng aan de kook op middelhoog vuur. Leg zodra het water kookt er een deksel op en zet het vuur laag. Kook de **rijst** in 10min gaar. Laat afgedekt tot het serveren staan.



4. Groente bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en bak deze met een snuf zout in 3min glazig. Voeg de **knoflook**, **koriandersteeltjes** en **paprika** toe en bak 2min mee. Voeg de **gehakte tomaten** met 200ml water toe en breng zachtjes aan de kook.



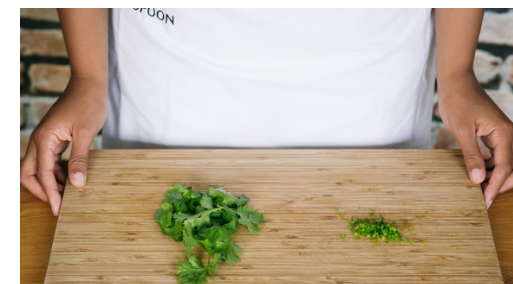
2. Groenten voorbereiden

Halveer intussen de **ui**, pel en hak ze fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer de **olijven**. Halveer de **paprika**, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in 2cm grote stukjes. Snijd het kapje van **jalapeñopeper**, rol tussen je handen zodat de pitjes eruit regenen en snijd de **peper** in ringen. Snijd **limoenen** elk in 6-8 partjes.



5. Stoof afmaken

Voeg de **olijven** met de **tijgergarnalen** toe en **stoof** ze in 3-4 min gaar en roze. Knijp **3-4 limoenparten** boven de **stoof** uit en roer de **1/2 van de jalapeñoringen** erdoor. Breng de **stoof** op smaak met zout, peper en evt een beetje suiker.



3. Koriander snijden

Pluk de **korianderblaadjes** en snijd de **steeltjes** heel fijn.



6. Koriander toevoegen

Schep de **helft van de korianderblaadjes** door de **stoof**. Serveer de **rijst** op borden en schep de **garnalenstoof** erover. Bestrooi met de **rest van de korianderblaadjes** en **jalapeñoringen** en serveer met de **overige limoenpartjes** ernaast.