

MARLEY SPOON



Duivelse knoflookgarnalen

met paprika en pan con tomate



ca. 20min



Voor 3-4 personen

In Spanje eten ze graag brood als ontbijt. Alleen beleggen ze hun broodjes niet met kaas en hagelslag zoals bij ons, ze besmeren ze juist graag met een heerlijk frisse salsa van fijngeraspte tomaten, olijfolie en zout. Wij serveren de Spaanse klassieker met pittige knoflookgarnalen, heerlijk gebakken borlottibonen en paprika. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- baguette ¹
- tijgergarnalen ²
- tomaat
- borlotti bonen
- knoflook
- verse chilipeper
- gele paprika
- sherryazijn ¹²
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- oven
- zeef

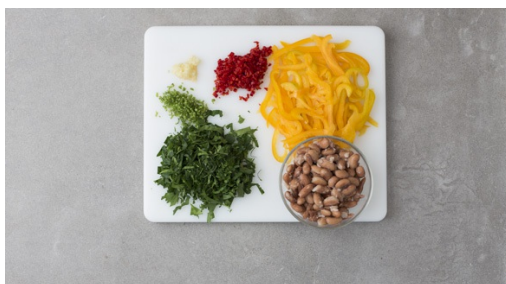
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 665.0kcal, vet 21.2g, eiwit 39.3g, koolhydraten 72.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Halveer de **paprika's**, verwijder de zaadlijsten en snijd in 0,5cm brede repen. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadjes en hak fijn. Pluk **peterselieblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **steeltjes** ook fijn, maar houd apart. Giet de **bonen** af en spoel ze schoon.



4. Brood toasten

Snijd de **baguettes** ondertussen in de lengte open. Bak de **broodhelften** in 6-8min op een bakplaat met bakpapier goudbruin en knapperig in de oven.



2. Tomatensalsa maken

Hak de **tomaten** in zo klein mogelijke stukjes of rasp ze fijn boven een bord of kom. Pel de **knoflook** en rasp hem fijn. Roer 2el olijfolie, **3el sherryazijn** en **1/4 deel van de geraspte knoflook** door de **tomaten** en breng de **salsa** op smaak met 1/4tl zout en peper.



5. Garnalen afmaken

Voeg de **knoflook**, **helft van de chilipeper** en 1/2tl zout en peper naar smaak aan de garnalenpan toe en bak nog 1min. Voeg meer **chilipeper** naar smaak toe voor een pittiger gerecht. Zet het vuur uit en roer de **helft van de gehakte peterselieblaadjes** door het **garnalen-bonenmengsel**.



3. Garnalen bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** 2-3min. Voeg vervolgens de **tijgergarnalen**, **fijngehakte peterseliesteeltjes** en **bonen** toe en roerbak 2min.



6. Serveren

Leg op elk bord **twee broodhelften** en besmeer met de **tomatensalsa**. Schep het **garnalen-bonenmengsel** ernaast of top wat van de **broodjes** ermee. Bestrooi met de **rest van de gehakte peterselieblaadjes**.