



# Mini-tortilla's met knapperige garnalen en venkel

met rode kool, wortel en limoen

HELLOEXTRA QUICK 15 min. • Eet binnen 3 dagen

HELLO  
EXTRA



Garnalen



Panko paneermeel



Venkel



Rode kool en wortel



Mayonaise



Limoen



Tomaat



Tortilla

#### Voorraadkast items

Zonnebloemolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Kom, koekenpan, keukenpapier, saladekom

## Ingrediënten vor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Garnalen* (g 2)	180	360	540	720	900	1080
Panko paneermeel (g 1)	25	50	75	100	125	150
Venkel* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mayonaise* (g 3) 10) 19) 22)	30	50	75	100	125	150
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat* (st)	1	2	3	4	5	6
Tortilla (st 1)	3	6	9	12	15	18
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3458 /827	611 /146
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	10,0	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



## 1. Garnalen bereiden

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Meng ze in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Voeg de **panko** toe en meng goed, tot de **garnalen** bedekt zijn met een laagje **panko**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen 4 – 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie TIP).

**TIP:** Niet alle panko zal aan de garnalen blijven plakken. Bak de overgebleven panko wel mee en verdeel het in stap 4 over de tortilla's als topping.



## 3. Smaakmakers snijden

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



## 2. Salade maken

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes. Bewaar het eventuele venkelloof.
- Meng in een saladekom de **rode kool** en **wortel** met de **venkel**, **mayonaise** en ½ el witte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de salade over de **tortilla's**. Leg de **garnalen** erop en verdeel de tomatenblokjes erover.
- Gebruik het venkelloof als garnering en serveer de limoenpartjes erbij.

**TIP:** Houd je niet van koude tortilla's? Verwarm ze dan voor serveren kort in een pan of magnetron.

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.