



# Mini-tortilla's met knapperige garnalen en venkel

met rode kool, wortel en limoen

**QUICK** 15 min. • Eet binnen 3 dagen

**QUICK**



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 voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Garnalen* (g 2)	90	180	270	360	450	540
Panko paneermeel (g 1)	15	25	40	50	65	75
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

## Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2½	3	4	4½
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)	2918 /698	634 /152
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,0
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	9,8	2,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,0	0,4

## Allergenen:

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

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

## Contact

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



## 1. Garnalen bereiden

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Meng ze in een kom met ¼ 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** (TIP).
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.
- Gebruik het venkelloof als garnering en serveer de limoenpartjes erbij.

**TIP:** Liever warme tortilla's? Verwarm ze dan voor serveren kort in een pan of magnetron.