



Spaanse rijstschotel met garnalen en olijven

Met verse koriander



ESPIGA BRANCO

Garnalen en wit horen bij elkaar. Koriander combineert niet altijd even makkelijk met wijn, wit met pit is daarom aan te raden. Espiga is zo'n wijn.



Knoflookteen



Ui



Rode paprika*



Peen*



Kurkuma



Basmatirijst



Tomatenpuree



Leccino olijven*



Citroen



Grote garnalen*



Verse koriander*

- Totaal: **30-35** min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Deze schotel lijkt qua smaak een beetje op Spaanse paella - een van oorsprong eenvoudig boerengerecht om restjes op te maken. Onze variant uit de oven is een stuk sneller klaar dan het origineel, paella staat normaal uren in een speciale pan op houtskoolvuur te pruttelen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, ovenschaal, aluminiumfolie en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Spaanse rijstschotel met garnalen en olijven**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **ui**.



2 GROENTEN SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Snijd de **peen** in halve plakken.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **paprika, peen** en **kurkuma** toe en bak nog 3 minuten.



4 IN DE OVEN

Voeg de **rijst**, bouillon en **tomatenpuree** toe aan de wok of hapjespan en laat al roerend oplossen. Breng op smaak met peper en zout. Schenk het mengsel in een ovenschaal en dek af met aluminiumfolie. Bak de schotel 20 minuten in de oven. Vind je de schotel nog te nat, bak dan nog 5 minuten zonder aluminiumfolie.



5 GARNALEN BAKKEN

Snijd ondertussen de **olijven** en de **citroen** in dunne plakken en snijd de **koriander** fijn. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 2 – 3 minuten, schep tussendoor om.



6 SERVEREN

Garneer de ovenschaal met de **olijven**, **koriander** en **garnalen**. Schep aan tafel op en serveer met een schijfje **citroen** (pas op, de schaal is heet!).

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Peen (g)*	100	200	300	400	500	600
Kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blikje)	½	1	1½	2	2½	3
Leccino olijven (g)*	15	30	45	60	75	90
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 23*	4	8	12	16	20	24
Grote garnalen (g) 2)*	80	160	240	320	400	480
Groentebouillon* (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	293 / 70
Vet totaal (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,4
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	15,4	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	5,3	0,6


ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 38 | 2017



★ TIP

Heb je chorizo of andere pittige worst in huis? Snijd deze dan in plakjes en bak mee bij stap 3. Volg verder het recept.