



Spaanse rijstschotel met garnalen

met olijven, koriander en citroen



Knoflookteen



Ui



Rode paprika *



Peen *



Verse koriander *



Gemalen kurkuma



Basmatirijst



Tomatenpuree



Leccino olijven



Citroen *



Garnalen *

Totaal: 40 min.

Caloriefocus

Gemakkelijk

Ingrediënten zonder gluten

Eet binnen 3 dagen

Ingrediënten zonder lactose

Dit recept is geïnspireerd op paella, een rijstgerecht dat zijn oorsprong vindt in Valencia, waar het vooral met konijn en kip wordt gegeten. Traditioneel wordt paella boven een vuur van hout van de sinaasappelboom gebakken. Deze variant met garnalen en olijven maak je gewoon in de oven – snel, makkelijk én supersmaakvol!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, ovenschaal, keukenpapier, aluminiumfolie en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **Spaanse rijstschotel met garnalen**.



1 VOORBEREIDEN

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



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **rode paprika** in smalle repen en snijd de **peen** in dunne halve plakken. Snijd de **koriander** fijn.



3 PEEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en de **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **paprika, peen** en **kurkuma** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten ★.

★ **TIP:** Heb je chorizo of andere pittige worst in huis? Bak deze dan mee bij stap 3 voor een lekkere twist.



4 IN DE OVEN

Voeg de **rijst**, bouillon en **tomatenspuree** toe aan de wok of hapjespan, breng aan de kook en laat 3 – 4 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Schenk het mengsel in een ovenschaal en dek goed af met aluminiumfolie ★★. Bak de schotel 25 minuten in de oven. Vind je de schotel nog te smeug, bak dan nog 5 minuten zonder aluminiumfolie.



5 GARNALEN BEREIDEN

Snijd ondertussen de **olijven** en de **citroen** in dunne plakken. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit vlak voor serveren de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten, keer tussendoor om.

★★ **TIP:** Zorg ervoor dat je de schotel goed afdekt, zodat het vocht in de rijst trekt en niet verdampst – anders wordt de rijst hard.



6 SERVEREN

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

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 200 g groente per persoon bevat? Daarnaast bevat dit gerecht weinig verzadigde vetten en is het door de paprika rijk aan vitamine C.

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
Verse koriander (g) ✳	2½	5	7½	10	12½	15
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Tomatenspuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Leccino olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen (st) ✳	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen (g) 2) ✳	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2713 / 649	314 / 75
Vet totaal (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,4
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,5	0,7

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

📌 **TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan een half bouillonblokje voor 375 ml kokend water in plaats van ¾ blokje.

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



WEEK 38 | 2019

