



# GARNALEN MET GEMBER-LIMOENDRESSING

Met gewokte broccoli, rijst en pinda's



## SOJASAU

*Dit is met recht een klassieker te noemen: sojasaus ontstond zo'n 2500 jaar geleden in China en is niet meer weg te denken uit de oosterse keuken, waar het zout als ingrediënt vervangt.*



Pandanrijst



Broccoli \*



Verse gember



Limoen



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Lente-ui \*



Sojasaus



Garnalen \*

Totaal: 25-30 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Ga met ons mee op reis naar Azië met dit oosterse roerbakgerecht. De dressing maak je zelf met verse gember en limoen, twee sterke, frisse smaken die je veel terugziet in de Aziatische keuken. Door broccoli te roerbakken krijgt het een wat nootachtige smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, rasp, kom, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalen met gember-limoendressing**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 SNIJDEN

Breng ondertussen 300 ml water per persoon aan de kook in een ander pan met deksel voor de **broccoli** ★. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes. Halveer de roosjes vervolgens in de lengte en snijd de steel in blokjes. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn ★★. Pers de **limoen** uit. Hak de **pinda's** grof en snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



### 3 KOKEN EN MENGEN

Voeg de **broccoli** toe aan de pan met deksel en kook 3 minuten. Giet af en spoel onder koud water. Meng ondertussen in een kom per persoon 1½ tl van de **gember**, 2 tl **limoensap** en ½ el zonnebloemolie met de **sojasaus**, de witte balsamicoazijn en de honing tot een dressing. Voeg de gehakte **pinda's** toe.



### 4 BROCCOLI ROERBAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de **broccoli** 6 – 8 minuten. Voeg de laatste minuut de **knoflook**, het witte deel van de **lente-ui** en de overige **gember** toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 GARNALEN BAKKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en leg er de **broccoli** op. Garneer met de **garnalen** en besprenkel met de **pinda-limoendressing**. Bestrooi met het groene deel van de **lente-ui**.

★ **TIP:** Houd je van knapperige groenten? Dan hoef je de broccoli niet te koken, maar kun je deze gelijk bakken. Bak de broccoli dan wel 2 – 4 minuten langer.

★★ **TIP:** Gember snijden of raspen gaat soms lastig door de draderige structuur. Je kunt gember ook invriezen, zo blijft het erg lang goed én gaat het raspen een stuk makkelijker.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
*Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie* (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3063 / 732	490 / 117
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,7
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,4	0,4

#### ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesam

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



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).