



# SPAANSE RIJSTSHOTEL MET GARNALEN

Met olijven en citroen



## SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Knoflookteen



Ui



Rode paprika \*



Peen \*



Gemalen kurkuma



Gemalen koriander



Basmatirijst



Tomatenpuree



Leccino olijven \*



Citroen



Garnalen \*

Totaal: **35-40** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

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 gemaakt. Deze variant met garnalen en olijven maak je gewoon in de oven - snel, makkelijk én lekker!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, ovenschaal, 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 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 repen. Snijd de **peen** in dunne halve plakken.



## 3 ROERBAKKEN

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, kurkuma** en **koriander** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten.



## 4 IN DE OVEN

Voeg de **rijst**, bouillon en **tomatenpuree** 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 SNIJDEN EN BAKKEN

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

★**TIP:** In dit gerecht is het erg belangrijk om de schotel goed af te dekken zodat het vocht in de rijst trekt en niet verdampst. Doe je dit niet dan kan het vocht ontsnappen en wordt de rijst niet gaar.



## 6 SERVEREN

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

★**TIP:** Heb je chorizo of andere pittige worst in huis? Bak deze dan mee bij stap 3 en volg verder het recept.

# 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
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (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
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Groentebouillon* (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	304 / 73
Vet totaal (g)	19	2
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,4
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	16,4	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	5,3	0,6

## ALLERGENEN

2) Schaaldieren

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dat 70 g rijst per persoon en 350 ml bouillon in plaats van 375 ml. Het gerecht bevat dan 583 kcal, 19 g vet, 77 g koolhydraten, 20 g eiwitten en 5 g vezels. Je kun ook alle rijst gebruiken en een deel bewaren om bijvoorbeeld te verwerken in een salade voor de lunch.

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 06 | 2018

