



GEGRILDE GARNALENSPIEZEN

met limoen-orzosalade, knoflook en basilicum



JULI OP HETE KOLEN

Geniet deze maand optimaal van de lange zomeravonden met elke week een speciaal barbecue-recept op het menu. Steek de grill maar vast aan en pak de barbecuekaart erbij!



Orzo



Limoen *



Vers basilicum *



Knoflookteen



Tomaat *



Grote gemarineerde garnalen *



Rucola *

BBQ

Totaal: **35-40** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen **3** dagen

De grote garnalen die vanavond de show stelen op jouw barbecue (of in de keuken) hebben wij vast voor je gepeld én gemarineerd in een knoflookmarinade. Garnalen en knoflook vormen een gouden duo. Daarom maak je in dit gerecht ook een knoflookolie met limoen en basilicumtakjes. De frizzure limoen past perfect bij de sterke knoflook en samen geven ze de orzo veel smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grill- of koekenpan, pan met deksel, rasp, ovenschaal, aluminiumfolie en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gegrilde garnalenspiezen**.



**BUITEN ETEN?
PAK DE BARBECUEKAART ERBIJ!**

1 ORZO KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan met deksel ★, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **orzo** toe. Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet af en spoel daarna met lauw water.



2 SNIJDEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Haal de blaadjes van het **basilicum**. Snijd de blaadjes in reepjes en snijd de takjes fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 TOMATEN AANMAKEN

Halveer de **tomaten** en meng in een ovenschaal met de zwarte balsamicoazijn, de olijfolie en peper en zout naar smaak. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 15 – 20 minuten in de oven.



4 KNOFLOOKOLIE MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de **limoenrasp**, de **knoflook**, de fijngesneden **basilicumtakjes** en 1 tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5 GARNALLEN BAKKEN

Rijg de **gemarineerde garnalen** aan de spiesen. Verhit een grill- of koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalenspiezen** in 8 – 10 minuten rondom gaar. Voeg eventueel wat extra olijfolie toe wanneer de **garnalen** aanbakken.

★**TIP:** Het is belangrijk dat je ruim water gebruikt tijdens het koken en dat je de orzo na het afgieten goed afspoelt, omdat hij anders de substantie van risotto krijgt. In dit recept is het de bedoeling dat het losse korrels blijven.



6 SERVEREN

Meng de **knoflookolie** en de **rucola** door de lauwwarme **orzo** en breng op smaak met ruim peper en zout. Verdeel de orzosalade over de borden en leg de **garnalenspiezen** en de gepofte **tomaten** erbij. Schenk het achtergebleven vocht uit de ovenschaal over de **tomaten** en garneer met de reepjes **basilicum**. Besprenkel de salade met het overige **limoensap**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Grote gemarineerde garnalen (g) 2) *	100	200	300	400	500	600
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2506 / 599	561 / 134
Vet totaal (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,7
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	9,5	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	4,2	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

