



Spaanse rijstschotel met garnalen

met olijven en koriander



Knoflookteen



Ui



Rode paprika *



Wortel *



Verse koriander *



Gemalen kurkuma



Basmatirijst



Tomatenpuree



Leccino olijven



Garnalen *

Totaal voor 2 personen:
40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

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 **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **koriander** fijn.



3 GROENTEN 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, wortel** 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 **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 GARNALEN BEREIDEN

Snijd ondertussen de **olijven**. 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 verdampt – 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 (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 |
| Wortel (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 | 505 |
| Tomatenpuree (kuipje) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Leccino olijven (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| 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

| | | |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2690 / 643 | 318 / 76 |
| Vet totaal (g) | 20 | 2 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,4 | 0,4 |
| Koolhydraten (g) | 87 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 16,1 | 1,9 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 25 | 3 |
| Zout (g) | 5,5 | 0,7 |

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

✳ **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.

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

   #HelloFresh

WEEK 46 | 2019

