

Broccolirijst met gegrilde groenten en garnalen



Velthuizen
KEUKENS

🕒 30 minuten

👥 2 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

kleine stronk broccoli
200 gram grote garnalen
4 tenen knoflook
chilivlokken

chilisaus
6 el olijfolie
rode paprika
200 gram groene asperges

1 rode ui
halve courgette
2 takjes platte peterselie
peper en zout

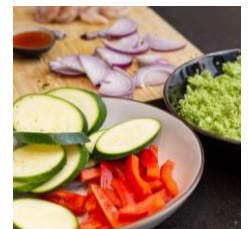
Stap 2 | Broccolirijst

Spoel de broccoli af onder de kraan en dep goed droog. Je kunt de broccolirijst op verschillende manieren maken. Je kunt het raspen of met een scherp mes hakken. Wij gebruiken onze keukenmachine om de broccoli tot rijst te malen. Let hierbij wel op dat je geen broccoli puree krijgt, met een keukenmachine wordt de rijst al snel te fijn. Doe eerst de broccoliroosjes in de keukenmachine en maal deze kort. Schep in een schaal. Hak nu de stronk van de broccoli grof, doe deze ook in de keukenmachine en maal tot rijst. We gaan de broccolirijst straks kort wokken, dus zet de rijst aan de kant tot het zo ver is.



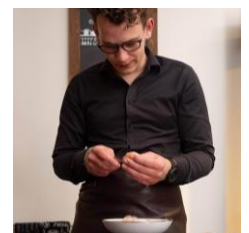
Stap 3 | Groenten snijden

Snij de rode paprika in reepjes en de courgette in schuine plakken. De rode ui snijd je in halve ringen. Haal ongeveer twee centimeter van de onderkant van de groene asperges af. De onderkant van asperges is een beetje houtachtig van structuur, dit is het gedeelte wat je moet verwijderen. Als je goed kijkt kan je zien hoeveel je van de onderkant moet halen.



Stap 4 | Garnalen pellen

Je kunt garnalen gepeld kopen. Helaas waren die van ons dat niet, dus moesten wij zelf dat klusje nog klaren. Hoe pel je garnalen het makkelijkst? Steek een punt van je vork onder het schild en duw voorzichtig door richting de staart. Het schild komt nu los en je kunt het makkelijk verwijderen. Zorg er ook voor dat je het darmkanaal verwijderd, dit kun je ook eenvoudig met de punt van je vork doen.



Stap 5 | Grillen en wokken

Nu alle voorbereidingen gedaan zijn, is het tijd voor actie! Wij gebruiken voor het grillen de grillplaat op onze NEFF inductiekookplaat. Door de zones op de kookplaat te koppelen heb je een groter kookoppervlak, waardoor je met gemak een grote grillplaat of teppanyakiplaat kwijt kunt. Ideaal! Grill eerst de courgette en de paprika, draai de groenten om zodra je op de onderkant mooie, bruine grillstreepjes ziet. Grill vervolgens de rode ui en de groene asperge. De asperge zal iets langer op de plaat moeten liggen dan de rode ui om hem beetgaar te krijgen.

Ondertussen maken we de knoflookgarnalen. Schenk zes eetlepels olijfolie in de wok en doe hierin de knoflook. Wok dit enkele minuten. Zodra de knoflook een beetje verkleurd, voeg je de garnalen toe. Schenk ongeveer 8 eetlepels chilisaus over de garnalen, en voeg naar smaak chilivlokken toe. Wok de garnalen op middelhoge stand in 3 tot 4 minuten gaar. Zodra de garnalen gaar zijn schep je deze samen met het knoflook-chili mengsel in een schaal. Mocht je een warmhoudlade hebben; houd ze even hierin warm.

Gebruik dezelfde wok om de broccolirijst in te bakken. Dit hoeft maar heel kort, houdt 3 tot 4 minuten aan. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Stap 6 | Aan tafel!

Neem twee, bij voorkeur voorverwarmde borden, om je gerecht op te serveren. Pak een klein schaaltje en doe hier wat van de broccolirijst in. Druk lichtjes aan, plaats het schaaltje onderste boven op het bord en verwijder het schaaltje. Je hebt nu een mooi bolletje broccolirijst. Verdeel de gegrilde groenten over het bord en doe hetzelfde met de gewokte garnalen. Druppel met een lepel wat van het knoflook-chili mengsel over de borden. Hak de platte peterselie grof en garneer hier de borden mee. Nog een kleine draai van de chilivlokken en je kleurrijke bord boordevol vitaminen is klaar...

