

Groente & garnalen uit de stoomoven



Velthuizen
KEUKENS

🕒 20 minuten

👥 4 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

400 gram rauwe garnalen
2 grote courgettes
150 gram wortelen
1 rode paprika
1 rode chilipeper
2 tomaten

1 stukje verse gember
2 teentjes knoflook
1 limoen
2 el olijfolie
1 afgestreken tl kurkuma
1 afgestreken tl koriander

1 afgestreken tl komijn
75 ml kokosmelk
2 el sojasaus
zout
250 gram Chinese eiermie
een half bosje verse koriander

Stap 2 | Voorbereiden

Was de garnalen en dep ze droog met keukenpapier. De courgettes, wortelen en paprika snijdt je in kleine reepjes. Hak vervolgens de chilipeper en knoflook heel fijn, ontpit de tomaten en snij ze in kleine stukjes. Was de limoen en rasp de schil, om deze vervolgens uit te persen. Roer nu alle ingrediënten door elkaar en breng dit geheel op smaak met zout. Voeg de garnalen toe en laat het een uur afgedekt in de koelkast marineren. Schep het geheel af en toe even om.



Stap 3 | In de stoomoven

Na een uur verdeel je de garnalen en groente in een gaatjesbak. Daar onder gebruik je een dichte stoombak om het vocht op te vangen. Stoom het gerecht vervolgens op 100 graden 8 tot 10 minuten beetgaar. Wij kookten deze keer de mie apart volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar je kunt deze ook na een aantal minuten toevoegen in de stoomoven.

