

*Ruud's Kookboek*

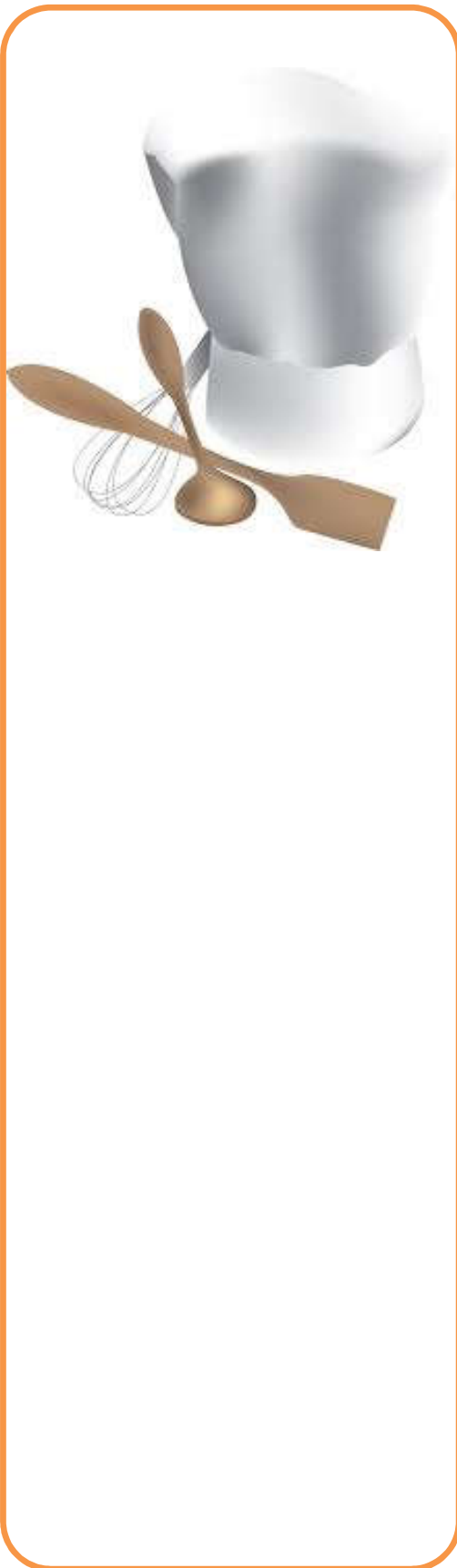


*Garnaalrecepten*

## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Asperges met gegrilde gamba's. ....	4
Asperges met pasta en garnalen. ....	5
Beschuitbol met garnalensalade. ....	6
Curry groenten met vis. ....	7
Gamba's met spek. ....	8
Gambas al ajillo - Gebakken knoflookgarnalen. ....	9
Garnalencocktail met zeekraal. ....	10
Garnalentoast I. ....	11
Garnalen in whiskysaus. ....	12
Garnalen met zwarte knoflook en dille boter. ....	13
Gebakken eiermie met garnalen en peultjes. ....	14
Gefrituurde reuzengarnalen. ....	15
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas. ....	16
Gevulde Kersttomaatjes. ....	17
Klassieke garnalencocktail. ....	18
Knoflookgarnalen. ....	19
Koude komkommersoep met garnalen. ....	20
Langostinos gratinados - Gegratineerde langostines. ....	21
Pangsit I. ....	22
Pastasalade met garnalen en pestosaus. ....	23
Pikante garnalenspiesen (met salade). ....	24
Pittige garnalentosti. ....	25
Preiroomsoep met grijze garnalen. ....	26
Red currynoedels met garnalen. ....	27
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm. ....	28
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing. ....	29
Scampi's. ....	30
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook. ....	31
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen. ....	32
Tsja kia ping - garnalenpannenkoek. ....	33

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

## Asperges met gegrilde gamba's.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Knorr

### Ingrediënten

20 asperges, witte  
10 spr bieslook,  
kleingesneden  
- brood, ciabatta-  
1 stgl citroengras  
16 gamba's, ongepeld  
5 pl ham, Serrano-  
2 tn knoflook  
1 zk Knorr Saus voor  
Asperges  
2 limoenen  
4 el olie  
½ tl suiker  
½ tl zout

### Bereiding.

Maak een marinade van de olie, uitgeperste knoflook en bieslook.  
Scheep de gamba's door de marinade.  
Laat de gamba's minimaal 15 min. marineren.  
Snijd iedere limoen in 8 partjes.  
Snijd de Serrano-ham in fijne reepjes.  
Snijd het citroengras in grove stukken  
Schil de asperges van vlak onder de kop naar beneden.  
Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 3 cm.) van de asperges.  
Breng in een wijde pan (of asperge-pan) ruim water met ½ tl zout en ½ tl suiker aan de kook.  
Kook hierin de asperges 10 min.  
Draai het vuur uit.  
Leg de deksel op de pan.  
Laat de asperges (afhankelijk van de dikte) 15-20 min. in het hete water nagaren.  
Verwarm de grillpan tot gloeiend heet.  
Rijg de gamba's en de limoenpartjes om en om aan 4 satéprikkers.  
Grill de gamba's in enkele minuten gaar met mooie grillstrepen.  
Maak de saus klaar volgens de gebruiksaanwijzing.  
Voeg de stukken citroengras toe in stap 2.  
Verwijder het citroengras als de saus klaar is  
Roer de ham door de saus.  
Verdeel de asperges over 4 borden.  
Leg op elk bord een gambaspies.  
Lepel de saus over de spiesjes.  
Serveer er een paar sneetjes ciabattabrood bij.

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Asperges met pasta en garnalen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

250 g asperges, witte  
1 el bieslook, fijngeknipte  
1 bouillonblokje, vis-  
200 g garnalen, gekookte, gepelde  
1 el kervel, fijngehakte  
300 g pasta (bijv. schelpjes)  
250 ml slagroom (of 2dl kookroom)  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Vorbereiding.

Snij een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.  
Snij de asperges in stukjes van 3 cm.

### Bereidingswijze.

Kook de aspergestukjes ongeveer 8 min. in licht gezouten water net gaar.  
Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Giet de pasta af.  
Laat ook de asperges uitlekken.  
Verwarm de slagroom in een steelpan.  
Los het bouillonblokje erin op.  
Voeg de garnalen, aspergestukjes en kervel toe en laat de room niet koken.  
Verdeel de pasta over de borden en giet de warme room erover.  
Strooi de bieslook over dit gerecht.

### Tips:

Roer in plaats van gekookte gepelde garnalen stukjes zalm door de room.  
Vervang de witte asperges door groene asperges of door kleine broccoli-roosjes.

## Beschoitbol met garnalensalade.



**Menugang:**  
**Ontbijtgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
4 beschoitbollen  
1½ el boter of  
margarine  
1 bkj garnalensalade  
(250 g)  
½ komkommer  
½ paprika, rode

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** 265  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de komkommer.  
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.  
Halveer de beschoitbollen overdwers.  
Besmeer de beschoitbollen dun met boter.  
Beleg de onderste helften van de beschoitbollen met komkommerplakjes.  
Scheep de garnalensalade op de komkommer.  
Was de paprika.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.  
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.  
Leg de bovenste helft van beschoitbollen er op.

## Curry groenten met vis.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Debbie Jorritsma

---

### Ingrediënten

150 g peultjes  
1 sjalot  
1 tn knoflook  
½ peper, rode  
1 paprika, gele  
4 tomaten  
150 g rijst, noten-  
200 g gamba's, rauwe,  
gepelde  
2 el olie, arachide- (of  
rijstolie)  
1 tl kerriepoeder

---

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 490  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Haal de peultjes af, kook ze 5 min. in weinig water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Pel en snipper de sjalot en de knoflook.

Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest fijn.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.

Snijd de gamba's aan de rugzijde in en

verwijder zo nodig het zwarte nerfje.

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de gamba's 5 min. al omscheppend totdat ze net roze zijn.

Schep ze uit de pan.

Bak de sjalot, de knoflook, de rode peper en de kerriepoeder ± 1 min. in het bakvet in de pan.

Voeg de paprika en de tomaat toe en bak alles ± 2 min. op een hoog vuur.

Schep de gamba's erdoor en voeg 100 ml water toe.

Warm alles nog ± 3 min. goed door en serveer met de rijst.

## Gamba's met spek.



**Menugang:**  
**Hapje/voorgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Snelk**  
**Bron: Sven Kok**

### Ingrediënten

8 pl bacon of spek  
8 gamba's, grote  
1 el gembersiroop  
100 g kaas, verse of kwark  
4 el mayonaise  
2 tl olie, olijf-  
1 tl peper, zwarte, versgemalen  
1 el peterselie, fijngesneden  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C  
Doe de ongekookte gamba's in een kookpan.  
Voeg water toe aan de gamba's tot ze onderstaan.  
Voeg wat zout toe.  
Kook de gamba's tot ze licht roze zijn.  
Giet de gamba's af.  
Laat de gamba's afkoelen.  
Pel de gamba's, maar laat de staart eraan.  
Maak een snede in de rug van de gamba's.  
Meng de verse kaas met wat peper.  
Vul de snede op de rug van de gamba's met dit mengsel.  
Wikkel een plak bacon om iedere gamba (laat de staart vrij).  
Bestrijk de gamba's aan alle zijden met olijfolie.  
Strooi peterselie over de gamba's.  
Leg de gamba's op een ovenschaal.  
Bak ze gedurende 20 min. gaar in de voorverwarmde oven.  
Breng de mayonaise op smaak met de gembersiroop.  
Voeg op smaak peper en zout toe aan de saus.  
Serveer de gamba's op een schaal met een kommetje saus in het midden.

### Tip:

Serveer de gamba's direct vanuit de oven.



## Gambas al ajillo - Gebakken knoflookgarnalen.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

600 g garnalen, roze, gekookt en gepeld  
6-8 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.  
Snijd de knoflook in dunne plakjes.  
Verhit de olie in een hapjespan.  
Fruit de plakjes knoflook in de olie.  
Voeg de garnalen toe aan de knoflook zodra de knoflookplakjes lichtbruin kleuren.  
Laat de garnalen even meebakken.  
Breng de garnalen op smaak brengen met wat zeezout.  
Verdeel de garnalen met olie en knoflook over 4 verwarmde ronde, platte ovenschaaltjes.  
Serveer de garnalen direct.

### Tips:

Lekker met stokbrood en een frisse salade.

Dit recept wordt ook wel bereid met een vers rood pepertje.  
Afhankelijk van hoe pikant je het wilt hebben, kun je beginnen met een ¼ pepertje.  
Hak het zo fijn mogelijk en fruit het samen met de knoflook in de olie.

In plaats van een rood pepertje kun je ook een handvol verse peterselie toevoegen.  
Hak het fijn en fruit het samen met de knoflook in de olie.

## Garnalencocktail met zeekraal.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**1 citroen, in partjes**  
**50 g eikenbladsla-  
melange**  
**2 bk garnalencocktail,  
Hollandse**  
**½ tl paprikapoeder**  
**4 schnittbroodjes**  
**40 g zeekraal**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 300**  
**Eiwit: 16 g**  
**Koolhydraten: 35 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Zet de glaasjes met garnalencocktail op 4 borden.  
Maak ze af met de zeekraal en een snuf paprikapoeder.  
Leg er een toef eikenbladsla en partje citroen bij.  
Serveer met een schnittbroodje.

## Garnalentoast I.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezond en verantwoord koken

### Ingrediënten

40 g boter, zachte  
8 sn brood, casino-,  
dunne  
1 kbl garnalen, kleine  
(126 g)  
8 pl kaas, Goudse,  
jonge, dunne  
2 dl melk  
- peper, versgemalen  
3 el peterselie,  
fijngehakte  
1 ui, kleine, zeer fijn  
gesnipperde

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd desgewenst de korstjes van het brood.  
Snij de kaasplakken zò dat ze even groot zijn als de boterhammen.  
Leg de kaas in een diep bord.  
Schenk de melk over de kaas.  
Beboter de bakplaat dun.  
Bestrijk het brood aan één zijde met de rest van de boter.  
Leg het brood met de besmeerde zijde naar boven op de bakplaat.  
Verdeel de ui en de peterselie over het brood.  
Strooi wat peper over de ui en peterselie.  
Laat de garnalen in een zeef uitlekken.  
Overspoel de garnalen met veel lauwarm water (hoe zouter; hoe meer).  
Verdeel de garnalen over de boterhammen.  
Leg de plakjes kaas over de garnalen.  
Schuif de bakplaat in het midden van de oven.  
Serveer de toast zodra de kaas gesmolten en het brood warm geworden is.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Oventijd:** 10-15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Garnalen in whiskysaus.



**Menugang:**  
**Amuzegerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Mijn Jumbo 2008-13**

---

### Ingrediënten

1 plk bacon  
- cayennepeper, snufje  
150 g garnalen,  
gekookte (bij voorkeur  
tjergergarnalen)  
- korianderblaadjes,  
verse  
1 kbk whiskysaus

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 46**  
**Eiwit: 3 g**  
**Koolhydraten: 2 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 3 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Haal de garnalen uit het bakje.  
Spoel de garnalen af.  
Dep de garnalen droog.  
Bak de bacon zonder olie krokant in een hete  
koekenpan met antiaanbaklaag.  
Verkruimel de bacon.  
Breng de cocktailsaus op smaak met  
cayennepeper.  
Leg op elke amuselepel een garnaal met daarop  
wat saus.  
Garneer de garnaal met de verkruimelde bacon  
en enkele blaadjes koriander.

### Wijntip:

Fuzion Chenin-Chardonnay Mendoza Argentinië.

## Garnalen met zwarte knoflook en dille boter.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Nigel Slater**

---

### Ingrediënten

70 g boter, room-,  
zachte  
1 citroen  
1 hv dille  
250 g garnalen, grote  
3 tn knoflook, zwarte

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Ontdoe de teentjes zwarte knoflook van hun schil.

Pureer ze in een vijzel met een beetje zout. Klop de boter met een houten lepel of in een keukenmachine en meng de zwarte knoflook er door heen.

Smelt de boter in een ondiepe pan op een middelhoog vuur.

Als de boter begint te schuimen kun je de garnalen er in hun geheel in doen.

Laat ze 4-5 min. sudderen en schep zo nu en dan de boter er over heen.

Keer nu de garnalen met een tang en laat ze nog even op de andere kant bruin worden.

Hak de dille grof en halveer de citroen.

Als de garnalen roze worden en de schaal goud kleurt, doe je de dille in de pan en giet je nog één keer de boter over de garnalen en dille.

Pers nu de halve citroen er over.

Serveer de garnalen met boter meteen met de resterende helft van de citroen.

Dan kan iedereen de garnalen zelf pellen en dippen in de heerlijke boter.

## Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Koken met de wok  
- vis

### Ingrediënten

250 g chilisaus, zoetzure  
6 eieren  
250 g garnalen, cocktail-  
250 g mie, eier-, Chinese  
2 el olie, sesam-  
2 pepers, chili-, groene,  
kleine milde  
300 g peultjes  
2 el sojasaus, lichte  
1 bs uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Kook de eiermie in zout water volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de uiteinden van de peultjes.  
Was de peultjes.  
Klop de eieren los.  
Dep de peultjes droog.  
Snijd de peultjes diagonaal doormidden.  
Was de lente-uitjes.  
Maak de uitjes schoon.  
Snijd de uitjes schuin in dunne ringetjes.  
Was de chilipepers.  
Dep de pepers droog.  
Snijd de pepers in smalle repen.  
Verhit de sesamololie in de wok.  
Bak de lente-uitjes in de olie.  
Voeg de peultjes toe aan de uitjes.  
Bak de peultjes 2 min. mee.  
Voeg de chilireepjes toe aan de uitjes.  
Bak de chilireepjes 2 min. mee.  
Voeg de mie toe aan de groenten.  
Meng de mie goed met de groenten.  
Bak de mie nog 3 min. mee.  
Voeg de garnalen toe.  
Breng het geheel op smaak met soja- en  
chilisaus.  
Schuif het mie-mengsel in de wok aan de kant.  
Giet de losgeklopte eieren in het midden van de  
pan.  
Laat de eieren al roerend stollen.  
Meng tenslotte de eieren met de gebakken mie.

**Bereidingstijd:** 35 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 2355

**Energie Kcal:** 562

**Eiwit:** 20 g

**Koolhydraten:** 56 g

**Suiker:** - g

**Vet:** 19 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Gefrituurde reuzengarnalen.



**Menugang:**  
**Bijgerecht/hapje**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel/Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

2 tl bakmeel,  
zelfrijzend-  
3 el bloem  
1 ei  
500 g gamba's  
1 stj gember,  
fijnggehakt  
- olie, frituur-, hete  
- peper-zout mengsel  
6 el water  
½ tl zout

---

### Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).

Klop het ei op.

Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.

Voeg het ei toe aan het beslag.

Klop het beslag ½ minuut op.

Doop iedere gamba in het beslag.

Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).

Dep ze droog.

Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

4 sch ananas  
200 g garnalen (Deep Blue)  
1 el olie, zonnebloem-  
150 g rijst, Pandan-  
1 el roerbakmix,  
Oriëntaalse (Silvo)  
1½ dl saus, Thaise  
(Conimex)  
100 g sperziebonen,  
gebroken, diepvries

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.  
Verhit de olie in de wok.  
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.  
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.  
Roerbak nog ± 4 min.  
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kCal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Gevulde Kersttomaatjes.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

250 g garnalen  
2 el mayonaise  
24 tomaten, Kerst-  
- peper  
1 bs peterselie  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Snijdt het deksel van de tomaatjes.  
Hol de tomaatjes uit.  
Doe een beetje peper en zout in de tomaatjes.  
Meng de garnalen met de mayonaise.  
Doe de garnalenvulling in de tomaatjes.  
Garneer de tomaatjes met een toefje peterselie of bieslooksnippers.

### Tip:

Gebruik in plaats van mayonaise een zelfgemaakte cocktailsaus.  
Zet na het vullen de dekseltjes weer terug op de tomaatjes.

## Klassieke garnalencocktail.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo.com**

### Ingrediënten

**1 el bieslook**  
**8 sn brood, stok-**  
**300 g garnalen,**  
**Hollandse**  
**- paprikapoeder, snufje**  
**4 el saus, cocktail-**  
**1 sjalotje, klein,**  
**fijngesneden**  
**8 bl sla, krop-**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verdeel de sla over 4 wijde coupes of wijn-glazen.

Meng de sjalot met de garnalen.

Schep de garnalen in de coupes of glazen.

Schep er de cocktailsaus op.

Bestrooi de cocktailsaus met de bieslook en een beetje paprikapoeder.

Serveer de coupes of glazen los of zet ze op borden en leg er het stokbrood bij.

### Tips:

Maak zelf cocktailsaus van 3 el mayonaise, 1 tl tomatenpuree en een scheutje cognac of whisky (slijter). Breng op smaak met zout en een snufje (chili)peper.

Vervang voor kinderen de garnalen door blokjes ham of kaas.

## Knoflookgarnalen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tastyweb.nl

---

### Ingrediënten

250 g garnalen, grote  
1 el knoflook, gehakte  
1 laurierblad  
2 el olie  
- peper  
¼ tl pepervlokken  
1 el peterselie, vers  
gehakte  
- zout

### Benodigheden:

2 ovenschaaltjes (en  
zoveel olie als erin past)

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).  
Verhit de overige olie.  
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.  
Voeg de garnalen toe.  
Bak eventjes door.  
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.  
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.  
Voeg de knoflook toe.  
Neem de pan weer van het vuur.  
Meng de ingrediënten even goed.  
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.  
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.  
Bestrooi de garnalen met peterselie.  
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

## Koude komkomersoep met garnalen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 el bloem  
1 el boter  
1 l bouillon, kippen-  
2 el crème fraîche  
1 eidooier  
175 g garnalen, gepelde  
1 komkommer  
1 el melk  
2 tk munt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
1 ui

**Bereidingstijd:** 20-30  
min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding:

Snipper de ui heel fijn.  
Fruit de ui in de verhitte boter goudgeel.  
Roer de bloem door de ui.  
Laat het mengsel 1 min. garen.  
Roer de warme bouillon in gedeelten bij het ui-  
mengsel, zodat een gladde massa ontstaat.  
Roer de eidooier met de melk en crème fraîche  
los.  
Klop een paar lepels hete soep door het  
mengsel.  
Roer het mengselkje door de soep.  
Schil de komkommer.  
Rasp de komkommer.  
Voeg de komkommer toe aan de soep.  
Laat de soep nog even goed doorwarmen,  
zonder te laten koken.  
Laat de soep dan afkoelen door de pan in een  
bak koud water met ijsklontjes te zetten.  
Roer tijdens het afkoelen de soep regelmatig.  
Verdeel de garnalen over borden of kommen.  
Schep de soep op de garnalen.  
Bestrooi de soep met fijngeknipte munt-  
blaadjes.

### Tip:

Lekker met notenbrood.

## Langostinos gratinados - Gegratineerde langostines.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slangk**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

1 dl bouillon, vis-  
½ dl brandy of cognac  
20 langostines of  
gambas  
- olie  
- peterselie,  
fijngesnipperd  
1 dl room  
- tomatensaus  
2 uien, middelgroot  
½ dl vermouth, witte  
- zout, zee-

**Bereidingstijd: 20-30  
min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C  
Pel de langostines, maar laat de kop er aan  
zitten.  
Doe ze in een ovenvaste schaal.  
Fruit in een pan de gesnipperde ui in wat olie.  
Voeg vervolgens de brandy of cognac en de  
vermouth toe en flambeer (denk om de  
afzuigkap).  
Voeg, als de vlam gedoofd is, het volgende toe:  
tomatensaus, bouillon, room en de gesnipperde  
peterselie.  
Laat dit geheel iets inkoken.  
Voeg eventueel zout naar smaak toe en giet het  
geheel over de langostines.  
Zet de ovenschaal gedurende 4-5 min. in de  
voorverwarmde oven van 200°C.

### Tip:

Serveer warm in eenpersoons-cazuelitas en  
geef er hompen boerenbrood bij om in de saus  
te dopen.



*Cazuelitas*

## Pangsit I.



**Menugang:** Hapje / voorgerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

200 g garnalen (blikje)  
500 g gehakt, varkens-  
1 tl knoflookpoeder  
- olie, arachide-  
- pangsitvellen  
- peper  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Kneed het gehakt met alle kruiden goed door elkaar.

Draai er kleine balletjes van.

Vouw de balletjes in de pangsitvellen.

Bak ze in de olie lichtbruin.

## Pastasalade met garnalen en pestosaus.



**Menugang: Hoofd-/  
lunchgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Pasta & Rijst**

### Ingrediënten

**1 el citroensap**  
**250 g garnalen, Noorse,  
gepelde**  
**800 g pasta, spiraal-,  
gekookte (ca. 350 g  
ongekookt)**  
**- peper**  
**5 el pestosaus**  
**1 pk Room Fris  
(Campina - 2 dl)**  
**200 g salade, gemengde**  
**1 krp sla**  
**- zilveruitjes**  
**- zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng in een grote schaal de Room Fris, pestosaus en citroensap.  
Scheep de garnalen door de saus.  
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.  
Breng de salade op smaak met peper en zout.  
Zet de salade een uurtje in de koelkast.  
Meng voor het serveren de salade door de pasta.  
Serveer de salade met groene kropsla en zilveruitjes.



## Pikante garnalenspiesen (met salade).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Receptenvandaag.nl

### Ingrediënten

500 g garnalen, reuzen-  
1½ el harissa  
(mediterrane sambal)  
½ komkommer  
5 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 snf peper  
8 pitabroodjes  
4 tomaten, tros-  
2 uitjes, bos-  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** 455  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 13 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de grill of steek de barbecue aan.  
Meng in een kom de harissa met de helft van de olijfolie en schep er de garnalen door.  
Rijg de garnalen aan de spiesen.  
Bewaar de garnalenspiesen afgedekt in de koelkast tot gebruik.  
Meng voor de salade de komkommer, paprika, tomaat, bosui, de rest van de olijfolie en zout en peper naar smaak.  
Gril de pitabroodjes op de barbecue/grill aan beide kanten knapperig.  
Gril de garnalenspiesen op de hete barbecue/grill in 2-3 min. per kant bruin en gaar.  
Scheur de helft van de pitabroodjes in stukjes en schep door de salade.  
Leg de garnalenspiesen op borden, schep er de groentesalade bij en serveer met de rest van de broodjes.  
Geef er eventueel partjes citroen bij.



## Pittige garnalentosti.



**Menugang:** Lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Receptenvandaag.nl

---

### Ingrediënten

- boter  
1 bosuitje, in  
luciferdunne reepjes  
4 sn brood, bruin-  
50 g garnalen  
4 el pindakaas  
2 tl sambal  
25 g taugé

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood dun met boter.  
Besmeer de andere kanten met pindakaas en sambal.  
Leg op de pindakaas kant van 2 sneetjes de garnalen, bosui en taugé.  
Leg de andere sneetjes met de pindakaaskant erop.  
Bak de tosti's in een tostiapparaat in ca. 5 minuten goudbruin.

## Preiroomsoep met grijze garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheisnet.nl**

### Ingrediënten

**1 l bouillon, groente-,  
bereid**  
**1 bs dille**  
**200 g garnalen, grijze,  
bereid**  
**75 g kaas, smeer- (20+)  
- nootmuskaat**  
**1 kl olie, plantaardige  
- peper**  
**3 preien, middelgrote**  
**120 ml room, zure**  
**125 ml wijn, droge,  
witte**

### Bereiding.

*Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.  
En bovendien boordevol vitaminen.*

**Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.**

**Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 minuten sudderen.**

**Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.**

**Verwarm de garnalen in de soep.**

**Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.**

**Bereidingstijd: 45 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Red currynoedels met garnalen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Snelk**  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

½ zk Conimex Geraspte  
Kokos  
1 bk Conimex  
Kruidenpasta voor Rode  
Curry  
1 pk Conimex Romige  
Kokosmelk (2 dl)  
1 zk Conimex Wok  
Noedels (250 g)  
400 g garnalen, grote,  
rauwe gepelde  
4 el kruiden, groene,  
fijnggehakte (bijv.  
koriander en bieslook)  
- olie, wok-  
600 g prei, gesneden

### Bereiding.

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de noedels af in een vergiet.  
Spoel de noedels af met koud water.  
Laat de noedels goed uitlekken.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.  
Voeg de prei toe aan de wok.  
Wok de prei ca. 2 minuten.  
Voeg de garnalen toe aan de prei.  
Bak de garnalen ca. 1 minuut mee.  
Voeg de kruidenpasta toe aan de prei.  
Voeg de kokosmelk toe aan de prei.  
Breng de inhoud van de wok aan de kook.  
Laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes pruttelen.  
Voeg de noedels toe aan de wok.  
Meng de noedels goed door de overige ingrediënten.  
Wok de inhoud nog 2 minuten.  
Schep de currynoedels in 4 grote kommen of borden.  
Bestrooi de noedels met de kruiden en de geraspte kokos.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3058**  
**Energie Kcal: 728**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.



**Menugang:** Hoofd-/ lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ citroen  
1 ei  
100 g garnalen,  
Hollandse  
1 tl mosterd  
1 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 zk sla, gemengde  
2 tomaten  
½ ui  
100 g zalm, gerookte

### Bereiding.

*De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.*

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snij daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snij daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie Kcal:** 545

**Eiwit:** 48 g

**Koolhydraten:** 32 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 25 g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte  
- citroensap  
160 g garnalen,  
Zeeuwsche, gepelde  
1 komommer, kleine  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
8 scampi's  
200  
g sla, verschillende  
soorten (frisée, lollo  
rosso, veldsla etc.)  
2 tomaten  
50 g zeewier,  
gemengde  
- zout

### Bereiding.

Wel de zeewieren 20 minuten in water.  
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.  
Draai er een zachte puree van.  
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladdesaus ontstaat.  
Doe de dressing in een kom.  
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.  
Pluk de gewassen sla in stukjes.  
Maak ze licht aan met de dressing.  
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.  
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over.  
Leg er per bord 2 scampi's bij.  
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Scampi's.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Atkins**

---

### Ingrediënten

1 tl azijn  
4bcitroen, schijfjes  
2 el kaas, parmezaanse  
- knoflookbotersaus  
16 scampi's

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Maak de garnalen schoon.  
Verwarm de oven voor op 150°C  
Kook de garnalen ca.3 min. in kokend water met azijn.  
Vermeng de knoflookbotersaus met de kaas in een steelpan tot de kaas gesmolten is.  
Leg de garnalen in een ovenschaal.  
Giet de saus over de garnalen.  
Zet de schaal ca.5 min. in de voorverwarmde oven.  
Garneer de schaal met de schijfjes citroen.

### Tip:

Serveer de scampi's met prikkertjes.

## Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



**Menugang:**  
**Bijgerecht/tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: MijnReceptenboek.nl**

---

### **Ingrediënten**

**1 el basilicum**  
**1 brood, stok-**  
**100 g garnalen,**  
**Hollandse**  
**2 tn knoflook**  
**2½ dl mayonaise**  
**2 el pesto, tomaten-**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Pureer de mayonaise met tomatenpesto.**  
**Pers de knoflook boven de mayonaise uit.**  
**Snijdt het stokbrood in plakjes.**  
**Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.**  
**Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.**  
**Bestrooi de garnalen met basilicum.**

## 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2002-12**

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
1-2 el citroensap  
1 bk garnalen, cocktail-  
(125 g)  
2 tn knoflook  
- peper  
2-3 el sojasaus, Japanse  
1 bk tuinkers  
1 venkel  
1 pt visfond (380 ml)  
1 dl wijn, droge witte  
1 zalmhaasje, Schots  
- zout

### Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.  
Pel en halveer de knoflook.  
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.  
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.  
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken. Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).  
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.  
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.  
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.  
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.  
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.  
Schenk de hete bouillon in een theepot.  
Serveer de borden.  
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 240**  
**Eiwit: 22 g**  
**Koolhydraten: 3 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: Chinese**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sandstorms-  
kookboek.nl**

### Ingrediënten

**150 g bloem**  
**5 eiwitten**  
**250 g garnalen in  
marinade**  
**¼ l ketjap**  
**- reuzel**  
**1 gls wijn, land-**

**Bereidingstijd: 55 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade.  
Laat de garnalen uitlekken.  
Maak van de bloem en de eiwitten een glad beslag.  
Maak in een koekenpan het vet flink heet maken.  
Doe een lepel beslag in het vet.  
Doe een paar lepels garnalen op het beslag.  
Bedek de garnalen met een paar lepels beslag.  
Laat de pannenkoek bakken tot het beslag aan de bovenkant droog is.  
Keer daarna de pannenkoek.

### Tip:

Vervang de garnalen eens door shrimps en/of stukjes krab of kreeft.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>