



Ruud 's Kookboek

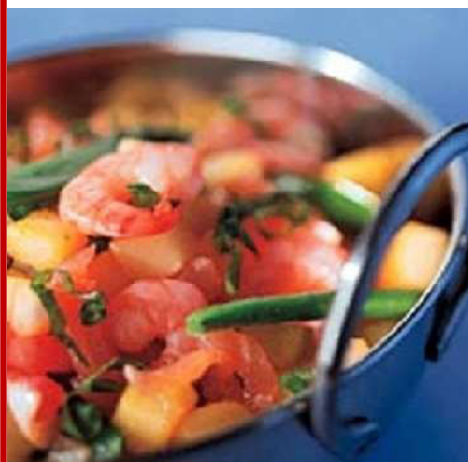
Garnaalrecepten I v9.5

Inhoudsopgave.

Aardappel-visschotel.	4
Almondigas met garnalen.	5
Amuse van gekarameliseerde scampi's.	6
Asperges met gegrilde gamba's.	7
Asperges met pasta en garnalen.	8
Avocado met garnalenvulling.	9
Balti-garnalen.	10
Balti-garnalen in hete saus.	11
Bami goreng gamba.	12
Bami met garnalen en ham.	13
Bami met kip en garnalen.	14
Beschuitbol met garnalensalade.	15
Bisque van grijze garnalen I.	16
Ceviche van vijgen en garnalen.	17
Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.	18
Curry groenten met gamba's.	19
Feestelijke garnalencocktail.	20
Five Spice garnalen met citroenrijst.	21
Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.	22
Gamba's met spek.	24
Gamba's op de grill.	25
Gambas al ajillo - Gebakken knoflookgarnalen.	26
Gambas al pil pil - Gebakken knoflookgarnalen.	27
Garnalen in knoflookboter.	28
Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.	29
Garnalencocktail met zeekraal.	30
Garnalenkroketten.	31
Garnalenrolletjes.	32
Garnalensoep.	33
Garnalentoast I.	34
Garnalentoast met sesamzaadjes.	35
Garnalen in whiskysaus.	36
Garnalen met zwarte knoflook en dille boter.	37
Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.	38
Gebakken scampi's op een spiegeltje van kerriesaus.	39
Gefrituurde pankogarnalen.	40
Gefrituurde reuzengarnalen.	41
Gegratineerde garnalen met Gruyère.	42
Gemengde gegrilde visschotel.	43
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.	44
Gerookte gamba's.	45
Gevulde kerstomaatjes.	46
Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.	47
Hollandse garnalencocktail in avocado.	48
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.	49
Klassieke garnalencocktail.	50
Knoflookgarnalen.	51
Koude komkommersoep met garnalen.	52
Kroepoek met garnalen.	53
Langostinos gratinados - Gegratineerde langostines.	54
Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.	55
Noedelsoep met garnalen.	56
Omelet met garnalen.	57
Oosterse stampot met garnalen.	58
Paksoi met Chinese garnalen.	59
Pangsit I.	61
Pasta met knoflookolie en gamba's.	62
Pastasalade met garnalen.	63
Pastasalade met garnalen en pestosaus.	64
Pasteitje met romige Hollandse garnalen.	65
Pikante garnalen met saffraanmayonaise.	66
Pikante garnalenspiesen (met salade).	67

Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten.	68
Pittige garnalentosti.	69
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.....	70
Pizza garnalen met tomatensla.....	71
Preiroomsoep met grijze garnalen.....	72
Red currynoedels met garnalen.	73
Reuze garnalen met sherrydip.	75
Roerbakmie met ham en garnalen	76
Roerei met grote garnalen.	77
Roergebakken garnalen met peultjes.	78
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).	79
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	80
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.	81
Scampi's.	82
Scampimarinade.	83
Scampipakketjes met asperges.	84
Sorbet van tomaat met garnaaltjes.	85
Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.	86
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.	87
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.	88
Tagliatelle met garnalen.	89
Tartaartje van gamba met coquille.	90
Thaise bouillon met Hollandse garnalen.	92
Thaise garnalensoep.....	93
Thaise marinade.	95
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.	96
Tom yum goong soep.....	97
Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.	98
Vispiesen met mangomosterd.	99
Warme salade met garnalen.	100
Wokschotel met garnalen en sambal.	101
Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.	102
Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.....	103
Gebruikte afkortingen.	104

Aardappel-visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes
15 g basilicum, verse
125 g garnalen, roze
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper
- peper
300 g sugar snaps
2 uien
200 g zalmsnippers, gerookte
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.
Hak de basilicum grof.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Bestrooi met basilicum.

4

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale
recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of
kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-,
Chines
1 ui, middelgroot,
ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn
gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Amuse van gekarameliseerde scampi's.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
2 tl olie, chili-
1 tl olie, olijf-
16 scampi's, gepeld
½ ui, in ringen
3 uitjes, bos-, in stukjes van 2½ centimeter

Voor de karamelsaus:

50 ml saus, vis-
125 g suiker, bruine
125 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de karamelsaus.
Meng alle ingrediënten voor de saus in een pannetje.
Verhit het pannetje.
Breng de saus langzaam aan de kook.
Laat de inhoud zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
Neem de pan van het vuur.

Verhit de olijfolie in een wok tot de damp er vanaf slaat.
Roerbak hierin de knoflook met ui goudbruin.
Voeg garnalen, 2 el karamelsaus en de chili-olie toe aan het ui-mengsel.
Kook de saus in 1 min. zover in dat de garnalen nog net bedekt zijn.
Voeg de bosuitjes toe aan de garnalen.
Roerbak het geheel nog 30 sec.
Serveer de garnalen met de rest van de saus.

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. marinieren.
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.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - 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.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Snijd een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.
Snijd 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.

Avocado met garnalenvulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 avocado's
1 bleekselderij, in kleine stukjes
2 eieren, hardgekookt, gepeld en fijngehakt
25 garnalen, gepelde
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise.

Schep alles goed door elkaar en breng het mengsel op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Snijdt de avocado's doormidden en verwijder de pitten.

Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenvulling.

Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

Balti-garnalen.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

240 g garnalen
3 el olie
160 g Patak 's Balti
Kruidenpasta
4 Patak 's Plain Naan
200 g rijst, basmati-
100 g sugar snaps,
beetgaar
200 g tomaatjes, cherry-
, gesneden
300 g tomaten, in
blokjes
40 g ui, bos-, gesneden
100 g uien, in blokjes
2 dl water



Bereiding.

Verwarm de olie en fruit de ui aan.
Bak de garnalen, verwijder deze als ze bijna
gaar zijn.
Voeg de kruidenpasta, de tomatenblokjes en
het water toe en laat dit sudderen op een laag
vuur (ca. 15 min.).
Voeg de groenten en garnalen toe en verwarm
het gerecht onder voortdurend roeren.
Garneer het gerecht met de bosui.
Serveer het gerecht met de rijst en het brood.



Bereidingstijd: 10-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Balti-garnalen in hete saus.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: De Helderse
Kookclub

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
- garnalen, reuzen-,
gekookte (3 p.p.)
1 tl koriander, gemalen
¼ tl kurkuma
3 el olie, mais-
2 pepers, groene, verse
1 peper, groene, verse,
in ringetjes
2 el puree, tomaten-
3 el koriander,
fijnggehakt
2 el sap, citroen-
2 uien
1 tl zout

Bereiding.

Meng de uien (grof gesneden), de
tomatensap, de gemalen koriander, de
kurkuma, de chilipoeder, 2 groene pepers, 2 el
van de verse koriander, het citroensap en het
zout in een keukenmachine.
Maak hiervan een egale massa (voeg wat water
toe als het mengsel te dik lijkt).
Verhit de olie in een wok, draai het vuur iets
lager en voeg het kruidenmengsel toe.
Bak dit mengsel tot de saus iets is ingedikt (ca.
3-5 min.).
Voeg de garnalen toe en roerbak ze snel op een
matig vuur.
Schep de garnalen op een schaal zodra ze goed
warm zijn en garneer ze met de rest van de
verse koriander en desgewenst groene
peperringetjes.

Tips:

Rauwe garnalen zijn lekkerder (wel darmkanaal
verwijderen). Verleng wel de baktijd (de
garnalen zijn goed als ze roze en gaar zijn).

Bereidingstijd: 10-20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bami goreng gamba.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

Ingrediënten

4 eieren
250 g gamba's
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
1 tl kurkurma
3 cm laos
250 g mie, eier-
- olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 peper, rode
200 g spinazie, jonge
1 ui, rode
2 uien, bos-
- zout

- rasp

Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak de gamba's schoon.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.
Schil en rasp de gember.
Pel en hak de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Hak de peper fijn.
Schil en snijd de laos in stukken.
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamololie.
Bak de eieren.
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met garnalen en ham.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
150 g hamreepjes
1 tn knoflook
250 g mie, Chinese
1 pk mix voor Bahmi speciaal (Conimex)
2 el olie, zonnebloem-
1 paksoi
100 g shiitake
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1615
Energie kcal: 385
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de knoflook.
Snijd de paksoi in repen.
Snijd de shiitake in plakjes.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Wel de groentemix uit het pakje 10 min. in 1 dl heet water.
Fruit de ui met de knoflook in de hete olie.
Roerbak de paksoi en de shiitake 3 min. mee op een hoog vuur.
Voeg de groentenmix, de mie, de garnalen, de hamreepjes en de kruidenmix uit het pakje toe.
Roerbak alles op een halfhoog vuur tot dat de bami door en door warm is.

Tip:

Lekker met frisse komkommersalade, kroepoek, seroendeng, gebakken uitjes, sambal en ketjap.

Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
100-150 g garnalen,
Noorse, gepelde
2 el ketjap manis
400 g kippenborstfilets
2 tn knoflook
150 g kool, witte,
Chinese- of spits-
1 el korianderblaadjes,
verse
225-250 g mie
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
150 g paksoibladeren
1 prei, middelgrote
2 tl sambal oelek
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.

Snipper de ui grof.
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.
Snipper de bleekselderijstengels grof.
Snijd de korianderblaadjes fijn.
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de mie op een zeef uitlekken.
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Beschoitbol met garnalensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Allerhande 1996

Ingrediënten

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

Bereiding.

Was de komkommer.
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.
Halveer de beschuitbollen overdwers.
Besmeer de beschuitbollen dun met boter.
Beleg de onderste helften van de beschuitbollen 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 beschuitbollen er op.

15

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

Bisque van grijze garnalen I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

600 g garnalen,
ongepeld
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
(- maïszetmeel)
3 el olie, olijf-
2 el Pastis
- peper
- peper, cayenne
1 hv peterselie
4 el room
1 ds saffraan
1 tk tijm
140 g tomatenpuree
1 ui, kleine
- zout

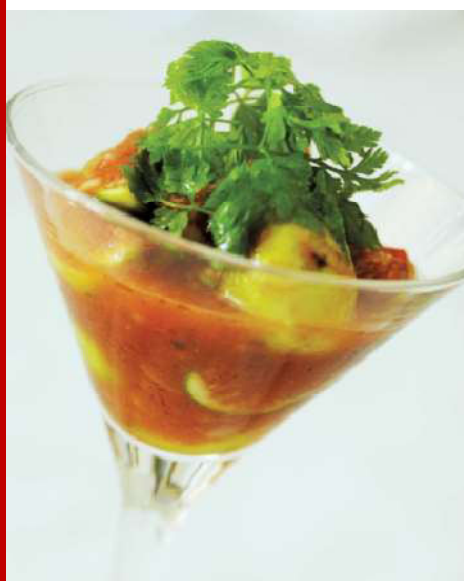
Bereiding.

Pel 200 g van de garnalen.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit ze glazig in de olijfolie.
Doe er de tomatenpuree, de peterselie, de tijm
en het laurierblaadje bij.
Laat het geheel even stoven.
Doe er de Pastis, de saffraan, wat
cayennepeper, de restanten van de gepelde
garnalen en de 400 g ongepelde garnalen bij.
Schenk er een scheutje water over, dek het af
en laat het 20 min. zachtjes garen.
Mix de soep en doe ze door een zeef.
Warm ze weer op en bind ze evt. met wat
maïszetmeel.
Doe er de room bij en garneer de soep met de
gepelde garnalen en nog een plukje groen.



Bereidingstijd: 50 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ceviche van vijgen en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Peruaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Food Inspiration

Ingrediënten

750 g garnalen,
gekookte
9 g honing
50 g ketchup
12 g koriander, verse
18 g limoensap
18 g olie, olijf-
- peper versgemalen
1 tl saus,
Worcestershire-
- tabasco
18 g tomaten,
gedroogde
200 g tomatensap
30 g ui, witte
500 g vijgen,

Bereiding.

Ontsteel de vijgen, snijd ze in vieren en zet ze in de koeling.

Pel de garnalen, snijd ze in de lengte middendoor en zet ze eveneens in de koeling.

Snijd de gedroogde tomaten en de ui in brunoise (= kleine blokjes).

Hak de koriander.

Pers de limoenen.

Doe 1/3 van het tomatensap plus de honing in een sauteer pan en verwarm langzaam, zodat de honing oplost.

Voeg dan het restant van het tomatensap, de ketchup, het limoensap en de olie toe.

Voeg vervolgens de uien, gedroogde tomaten, koriander, tabasco en Worcestershiresaus toe.

Meng dit alles goed en bewaar tenminste 1 uur in de koeling.

Voeg bij het serveren de vijgen en garnalen toe.

Tip:

In Mexico wordt de ceviche traditioneel geserveerd met gezouten crackers.

Type vijgen: Longue d' Août, Panachée, Abicou, Dalmatie

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

Groente: - g

Zout: - g

Courgetterolletjes met mascarpone en garnalen.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
2 courgettes
1 hv dille
200 g garnalen
200 g mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- grillpan

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Schaaf de courgettes in lange plakken en bestrijk ze aan beide kanten met olijfolie.
Gril ze in een paar minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze afkoelen en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Roer de mascarpone los met de citroenrasp en versgemalen peper.
Leg de courgetteplakken naast elkaar op een snijplank en bestrijk ze steeds met een lepel mascarpone.
Verdeel de garnalen en dille erover.
Rol de courgetteplakken losjes op en leg ze op een schaal of borrelplank.
Steek ze eventueel vast met een prikker.

Curry groenten met gamba's.



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

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.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Feestelijke garnalencocktail.



Menugang: Hapje / voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Deen

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eidooier
400 g garnalen, grote, roze
1 tl mosterd
125 ml olie, zonnebloem-
½ tl paprikapoeder - peper, cayenne-
1 tl saus, worcestershire-
1 krp sla (little gem)

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Klop de eidooier los met de mosterd en het citroensap.
Klop er langzaam 100-125 ml olie door.
Roer er de Worcestershiresaus, een snufje cayennepeper en de paprikapoeder door en klop het geheel tot een gladde saus.
Haal de slablaadjes los van het kropje en leg ze in 4 cocktailglazen.
Lepel de saus erop.
Schep de garnalen erop en hang een (ongepelde) garnaal over de rand van het glas.

Tip:

Geef de cocktail een pikante twist door 1 tl harissa aan de saus toe te voegen.

Five Spice garnalen met citroenrijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 citroen
1½ el Conimex Wok
Marinade
6 el Conimex Woksaus
Chinese Five Spice
250 g garnalen, grote,
rauwe, gepelde
300 g groenten, wok-,
Chinese
- olie, wok-
150 g rijst, basmati

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af in een vergiet, spoel het af met koud water en laat het goed uitlekken.
Was de citroen.
Rasp de citroenschil en pers de helft van de citroen uit.
Meng het citroensap met de wok marinade, 1 el olie en de garnalen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten 3 min.
Voeg de garnalen toe en roerbak ze 4 min. mee.
Voeg 5 el van de woksaus toe en roerbak nog 1 min.
Verhit een andere wok of hapjespan.
Voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met de geraspte citroenschil 1 min.
Voeg de rest van de woksaus toe en wok nog 1 min.
Verdeel de rijst over 2 borden en schep het garnalen-groentemengsel ernaast.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3452
Energie kcal: 822
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Friszoete mangosalade met gefrituurde garnalen.



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

Ingrediënten

ca. 4 el bier, koud of water, bron-, koolzuurhoudend
1 el bloem
- chilipepervlokken
8 garnalen, grote, rauwe, gepeld (diepvries)
½ tl gember, verse, geraspt
½ komkommer
1 limoen, sap van
1 mango
100 ml olie, zonnebloem-
¼ peper, rode, fijngehakt
100 g taugé
2 uitjes, lente-/bos-

Vorbereiding.

Laat de bevroren garnalen ontdooien en dep ze goed droog met keukenpapier.
Maal wat chilipeper erover en laat staan.
Halveer de bosui en snijd de stukken doormidden.
Snijd dit weer in dunne reepjes.
Leg ze in een bakje ijskoud water in de koelkast zodat ze gaan krullen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Snijd de komkommer in repen van hetzelfde formaat.
Schep dit in een kom om met de gember, rode peper en limoensap en laat afgedekt staan.

Bereiding.

Klop de bloem met een snuf zout en kleine scheutjes bier of bruisend water tot een beslag dat net van de vork afloopt.
Giet kokend water over de taugé en laat uitlekken.
Schep de taugé en uitgelekte bosui door de mangosalade en verdeel over 4 borden.
Verhit de olie tot een druppel van het beslag erin direct bruist en blijft drijven.
Haal de garnalen door het beslag en leg ze rustig in de olie.
Frituur ze in enkele min. om en om goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg steeds 2 garnalen op de mangosalade.

Tip:

Gebruik taugé nooit meteen zo vanuit het bakje in een salade.
Op kiemgroenten als taugé kunnen schadelijke bacteriën voorkomen, die worden gedood door hitte.
Giet daarom altijd eerst kokend water over taugé, dompel even onder in kokend water of bak de sliertjes kort mee met een (wok)gerecht.

Wijntip:

Bij deze salade smaakt de Zuid-Afrikaanse Zuydpunt chenin-viognier erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 15 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: - g

Gamba's met spek.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
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.

Gamba's op de grill.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

100 g gamba's

Voor de marinade:

1 tl djahé
3 tn knoflook, uit de knijper
2 el olie
- peper, versgemalen
2 el sherry
2 el sojasaus (geen ketjap!!)
3 el tomatenketchup
1 tl laos
- zout

- satéstokjes of -pennen

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng dit goed.

Leg de gamba's in de marinade en laat dit minstens 30 min. zo staan.

Rijg dan de gamba's aan een satéstokje of -pen. Laat de grill heet worden en rooster de gamba's tot ze mooi roze kleuren.

Tip:

Je kunt dit recept natuurlijk ook gebruiken op de gourmetplaat.

25

Bereidingstijd: 10-15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gambas al ajillo - Gebakken knoflookgarnalen.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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.

Gambas al pil pil - Gebakken knoflookgarnalen.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DosCortados.eu

Ingrediënten

50 g boter
¼ tl chilipoeder
1 kg gamba's, verse, middelgrote
3 tn knoflook
80 ml olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
½ tl zout

Bereiding.

Doe de gamba's en het zout in een kom, meng deze en zet ze 30 min. weg in de koelkast. Verwarm de olie in een vuurvaste schaal op matig vuur.

Bak, zodra de boter begint te schuimen, de knoflook en chili goudbruin.

Voeg de gamba's toe en bak ze 3-6 min., tot dat ze krullen en van kleur veranderen.

Bestrooi ze met paprikapoeder.

Tip:

Serveer ze warm met rijst en een schijfje citroen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Garnalen in knoflookboter.

Ruud 's Kookboek



*Helaas.....
.....geen foto*

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
citroenpartjes
1-2 el dille, verse,
fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen, gepelde,
gekookte
2-3 tn knoflook,
fijngesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec. Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat peper toe en schep alles goed door elkaar. Doe het deksel op de pan en kook het geheel ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door). Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel weer op smaak. Schep de garnalen op een verwarmd bord. Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes en verse dilletakjes. Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte mosselen in de schelp of door verschillende vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook goedgevulde vochtrijke bollen met grote tenen die een mooie heldere witte kleur vertonen. De bovenkant van de knoflook moet stevig en compact zijn en mag niet uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere, uitgelopen of verschroepelde knoflook. Als u geen knoflookpers heeft, kunt u de knoflookteen ook pletten met de platte kant van een groot keukenmes.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.



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

Ingrediënten

7½ g basilicum, verse
4 sn brood, casino-, wit
½ tl chilivlokken
1 ei, middelgroot
300 g garnalen,
cocktail-
30 g gember
1 tn knoflook
7½ g koriander, verse
1 limoen
1 el maizena
6 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
2 tl saus, vis-
2 el saus, zoete chili-
30 g sesamzaad
1 ui, salade-
8 bl sla, baby romaine-
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Splits het ei.

Doe het eiwit, de knoflook, gember, de helft van de koriander en de chilivlokken in een hoge beker.

Voeg daarbij het groen van de salade-ui, de helft van de chilisaus, de helft van de vissaus, 2 el garnalen (per 4 personen), de maizena en het zout in een hoge beker en maal grof met de staafmixer.

Snijdt de korstjes van het brood (liefst 2 dagen oud).

Snijdt het brood diagonaal doormidden.

Besprenkel 1 zijde met de olie en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.

Besmeer de andere zijde met de garnalenspread.

Klop de eidooier los, schep op de spread en bestrooi met het sesamzaad.

Bak in 10-15 min. in de oven goudbruin en knapperig.

Snijdt ondertussen het wit van de salade-ui fijn. Snijdt het basilicum en de rest van de koriander fijn.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de helft uit.

Meng de rest van de chilisaus en de rest van de vissaus met de salade-ui, het basilicum, de koriander, het limoenrasp en -sap en de mayonaise.

Meng de rest van de garnalen erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Zet de blaadjes babyromaine rechtop in coupes. Schep er een flinke lepel garnalencocktail op en steek de sesamtoast erbij.

Tips:

Maak de cocktails vlak voor het serveren op.

Je kunt de cocktail (m.u.v. de toast) een dag van tevoren maken. Bewaar in de koelkast. De toast kun je 3 uur van tevoren maken.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 425

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 21 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 2,8 g

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.



Garnalenkroketten.



Menugang: Hapje /
snackrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ad Janssen

Ingrediënten

100 g aardappelen,
gekookte
1 el bloem
100 g garnalen, grijze,
gepeld
1 laurierblaadje
125 cl melk
- peper
2 peperkorrels, witte
25 g ui, gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ik moet toegeven dat dit een nogal apart recept is om garnalenkroketten te maken.

Meestal maken we een roux van boter en bloem, voegen dan visbouillon en garnalen toe om vervolgens een salpicon te maken.

In dit recept gebruik ik aardappelen en melk, vermengd met grijze garnalen.

Het is een niet te moeilijk recept maar het vergt wel enige ervaring om de kroketjes goed te vormen.

Een ander verschil is, dat we deze kroketjes niet frituren maar in de oven bereiden.

Doe de melk in een pan.

Voeg het laurierblaadje, peperkorrels en ui toe aan de melk.

Breng het geheel aan de kook.

Laat het geheel ca. 10 min. trekken.

Zeef de melk.

Roer de bloem er door.

Breng het mengsel weer aan de kook.

Laat het mengsel even doorkoken.

Prak de aardappelen fijn.

Prak de garnalen fijn.

Roer de aardappelen en de garnalen door de saus.

Breng de massa op smaak met peper en zout.

Laat de massa ongeveer 4 uur in de koelkast opstijven.

Vorm kroketjes van de massa.

Bak de kroketjes in de oven op 200°C in ca. 12 min. bruin.

Garnalenrolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht / tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

75 g bamboescheuten
(blik), fijngesneden
- chilisaus
1 eiwit, losgeklopt
500 g garnalen, rauwe,
middelgrote, ongepeld
75 g kipfilet, in dunne
reepjes
3-4 el koriander,
fijngesneden
3 tl maïzena
- olie, frituur-
15-20 rijstvellen
75 g spek, ontbijt-, in
dunne reepjes
4 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Pel de garnalen.
Verwijder het zwarte darmkanaal aan de
rugzijde aan de garnalen.
Hak de garnalen grof.
Meng de garnalen met ontbijtspek, kip,
bamboescheuten, ui, koriander, maïzena, eiwit
en 1 tl zout.
Snijd de rijstvellen in 30 vierkantjes van 10 x 10
cm.
Schep op elk rijstvelletje 1 el vulling.
Rol het rijstvel om de vulling.
Plak de zijanten van het rijstvel dicht met wat
water.
Frituur de rolletjes in delen ca. 3 minuten in de
frituurolie op 170°C.
Laat de rolletjes op keukenpapier uitlekken.
Frituur de rolletjes nogmaals 10-15 seconden
voor het serveren (hiervan worden ze extra
knapperig).
Serveer de rolletjes warm met chilisaus.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Garnalensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 fl bier (Alexander Rodenbach)
50 g boter
1 l bouillon, kippen-
½ kg garnaalkoppen
200 g garnalen, gepelde (garnering)
- laurier
- peper
- peper, cayenne-
80 ml room
- tijm
2 uien, fijngesneden
40 g wortel, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Bak de groenten in de helft van de boter (niet bruinen).
Voeg er de garnaalkoppen toe en laat 10 min. zachtjes koken.
Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper.
Besprenkel met het bier.
Laat zachtjes inkoken.
Voeg de gevogelbouillon toe en laat alles 10 min. koken.
Druk alles door een fijne zeef en breng aan de kook.
Werk de soep, voor het serveren, af met de rest van de boter en de room.
Versier de soep met de gepelde garnalen.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

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.
Snijd de kaasplakken zo, 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 lauwwarm 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

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Garnalentoast met sesamzaadjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Volkskrant

Ingrediënten

4 sn brood, casino-, wit, korstjes verwijderd
1 ei, losgeklopt
200 g garnalen, rauwe gepelde (diepvries)
25 g gember, verse, geschild, in stukjes
2 tn knoflook, gepeld
½ limoen, gewassen
500-750 ml olie, zonnebloem-
½ peper, rode, zaadjes verwijderd, in stukjes
2 el saus, vis-
25 g sesamzaadjes, witte

Bereiding.

Ontdooi de garnalen en dep ze goed droog. Doe ze met de rode peper, gember, knoflook, vissaus, limoenrasp en limoensap in een keukenmachine. Doe de helft van het ei erbij. Mix tot een smeuge pasta. Snijd de boterhammen diagonaal in twee driehoeken. Besmeer ze royaal met de garnalenpasta. Bestrijk ze met het overgebleven ei en bestrooi ze met sesamzaadjes. Verhit een laagje van ongeveer 2 cm olie in een stevige pan. Wanneer een kruimeltje brood direct flink bruist is de olie heet genoeg. Leg per keer 2 driehoekjes met de garnalenkant naar beneden in de olie. Frituur in enkele min. aan beide kanten goudgeel en leg ze op keukenpapier. Eet ze met komkommersalade en zoete chilisaus als voorgerechtje of snijd de driehoekjes nog eens doormidden en eet ze als borrelhap.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Garnalen in whiskysaus.



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

Ingrediënten

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

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

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 46
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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 / Slank
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 sesamolie 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

Gebakken scampi's op een spiegelkje van kerriesaus.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

15 g bloem
17½ g boter
¼ l bouillon, kippen-
½ courgette
½ el kerriepoeder
½ knolselderij
¼ l room
16 scampi's
½ ui
½ winterpeen

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet een grote pan op met water en zout, breng het aan de kook.
Boor parels van de wortel, de knolselderij en de courgette.
Blancheer de parels in het kokende water en spoel ze koud af.
Snipper de ui fijn en stoof deze in de boter glazig.
Bak de kerriepoeder even mee en voeg dan de bloem toe.
Zet de pan van het vuur, laat deze even afkoelen en meng er de kookroom en kippenbouillon door.
Breng het, onder voortdurend roeren, aan de kook.
Pureer de saus door deze door een zeef te drukken of maak deze met een staafmixer glad.
Pel de scampi's en bak deze in boter.
Houd ze warm in de oven.
Giet de saus op een bord en maak een spiegel.
Strooi de parels in de saus.
Leg de scampi's in de saus.

Gefrituurde pankogarnalen.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- bloem
2 eieren
300 g garnalen, grote,
gare, gepeld met alleen
het staartje er nog aan
- olie, zonnebloem-, om
in te frituren
- panko
- saus, soja-, Japanse
(Kikkoman)
- wasabi

Bereiding.

Verhit de olie tot 180°C.

Zet 4 borden klaar:

- 1 met bloem,
- 1 met losgeklopt ei,
- 1 met panko,
- 1 leeg bord.

Haal de garnalen eerst door de bloem.

Schud de overtollige bloem ervan af.

Haal de garnalen vervolgens door het ei.

Paneer de garnalen met de panko en leg ze op het lege bord.

Frituur de garnalen (in porties) zo gauw de olie heet is (dit kun je eventueel testen met een stukje brood; als het brood meteen krokant wordt in de olie, dan is hij klaar voor gebruik). Het frituren van de garnalen duurt maar een paar minuten.

Als ze goudbruin zijn, zijn ze klaar.

Laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.

Serveer de garnalen met een dipsausje van Japanse sojasaus, waar je een heel klein beetje wasabi doorheen roert.

Ieder krijgt zijn eigen sausje in een mini-dipschaaltje.

Zo kun je ook de hoeveelheid wasabi, die heel scherp is, aanpassen aan ieders smaak.

Tips:

Panko is Japans broodkruim. Het is grover van structuur dan gewoon paneermeel en veel witter van kleur. Het is verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en Japanse winkels. Kun je geen panko vinden, maak het dan zelf. Maal daartoe een oud wittebrood zonder korst fijn in de foodprocessor. Leg de broodkruimels op een bakplaat en laat ze in een oven van 150°C krokant maar niet bruin worden. Als de broodkruimels goed droog zijn, kun je ze enkele dagen in een goed afgesloten trommel of diepvriesdoos bewaren.

Wasabi is een groene pasta van Japanse mierikswortel. Pas op: wasabi is heel pikant. Hij is te koop in kleine tubes. De meeste grotere supermarkten verkopen wel wasabi.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - 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 st 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 min. op.
Doopt 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).

41

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

Gegratineerde garnalen met Gruyère.



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

Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezouten
1 citroen
1 el cognac
1 ei, middelgroot
450 g garnalen, reuzen-, rauwe (diepvries)
50 g Gruyère, geraspte
250 ml melk
1 tl mosterd, Dijon-
5 g peterselie, verse platte
1 tl saus, Worcestershire
2 sjalotten
30 g tarwebloem

Bereiding.


Verwarm de ovengrill op de hoogste stand.
Pel de garnalen, maak ze schoon, maar laat de staart zitten.
Leg ze op hun rug en snijd ze met een scherp mes over de lengte in, maar niet door.
Dep ze droog, leg ze op hun rug in de ovenschaal en bestrooi ze met peper en zout.
Snipper de sjalotten.
Pers de helft van de citroen uit en snijd de andere helft in 4 partjes.
Verhit de boter in een steelpan en fruit de sjalot 5 min. op een laag vuur.
Voeg de bloem toe en laat nog 3 min. op een laag vuur garen.
Voeg al roerend de melk, cognac en mosterd toe en breng aan de kook.
Laat 3 min. zachtjes koken tot een gebonden saus.
Splits het ei (het eiwit wordt niet gebruikt).
Roer de dooier door de saus, neem de pan van het vuur en breng op smaak met de Worcestershiresaus, 1 el (per 4 pers.) citroensap, peper en zout.
Verdeel de saus over de garnalen en bestrooi met de kaas.
Gratineer 10 min. boven in de oven onder de hete grill.
Bestrooi met de peterselie, leg de citroenpartjes ertussen en serveer de garnalen in de schaal.

Tips:

Je kunt de saus 1 dag van tevoren maken. Laat de saus afkoelen en bewaar hem afgedekt in de koelkast. Verwarm de saus voor gebruik op een laag vuur.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)
- schf citroen
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.

Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.

Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
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

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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.

Gerookte gamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Dier & natuur

Ingrediënten

12 gamba's
2 el hout, rook-
-olie, sla-, voor het
insmeren van het
rookrooster
1 l water
120 g zout, zee-, fijn

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Het roken van de gamba's heeft 3 bereidingen: schoonmaken, pekelen en roken.

Schoonmaken.

Ontdooi de gamba's in ongeveer 1 uur in koud water.

Verwijder daarna voorzichtig de schil tussen de kop en de staart van elke gamba.

Maak met een klein scherp mes een snee met een diepte van ongeveer 5 ml in de lengte.

Verwijder het darmkanaal en spoel de gamba af.

Pekelen.

Los het zout op in koud op water.

Leg de gamba's vervolgens ongeveer 10 min. in de pekel.

Haal daarna de gamba's uit de pekel en spoel ze af met koud water.

Droog de gamba's af met keukenpapier.

Roken.

Leg ongeveer twee el houtzaagsel op de bodem van de rookpan.

Dek het hout af met aluminiumfolie.

Smeer het rooster in met slaolie.

Leg de gamba's op het rooster.

Sluit de rookpan af en zet hem midden op de gasvlam voor ongeveer 10 min. (de deksel van de rookpan moet heet zijn!).

Laat de gamba's vervolgens nog 10 min. in afgesloten rookpan staan.

Gevulde kerstomaatjes.



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

Ingrediënten

250 g garnalen
2 el mayonaise
24 tomaten, kers-
- 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.

Snijd 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.

Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Makro

Ingrediënten

3 eieren, los geklopt
5-10 vl filodeeg
250 g garnalen,
Hollandse
400 g kaas, room-
5 ml olie, olijf-
20 g rucola
4 uien, lente-, in ringen
100 g zalm, gerookte, in
blokjes

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer de vorm (Ø 20 cm) licht in met olijfolie.
Besmeer de vellen filodeeg met olijfolie en
bekleed hiermee, overlappend, de springvorm.
Meng de overige ingrediënten.
Vul de vorm.
Vouw het overhangende filodeeg terug.
Bak de hartige taart 30 min. in de oven tot de
vulling gaar is en het filodeeg bruin.
Laat de taart iets afkoelen.
Haal de taart voorzichtig uit de vorm.
Eet de hartige taart lauwwarm.

Hollandse garnalencocktail in avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
10 g bieslook
2 tl citroensap
200 g garnalen,
Hollandse
1 grapefruit, rode
1 el ketchup
100 ml mayonaise
0,2 tl peper, cayenne-
1 el sherry, droge

Bereiding.

Snijdt met een scherp mes de schil van de grapefruit tot op het vruchtvlees.
Snijdt dan de partjes tussen de vliesjes uit.
Laat de partjes uitlekken op een zeef en snijdt ze elk in vieren.
Snijdt de bieslook fijn.
Halveer de avocado in de lengte.
Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Bewaar de lege helften.
Snijdt de avocado in kleine blokjes en doe die in een kom.
Meng er de stukjes grapefruit, de helft van de bieslook en de garnalen door.
Voeg het citroensap toe en breng op smaak.
Meng de mayonaise, ketchup en sherry in een kom.
Breng de cocktailsaus op smaak met cayennepeper.
Leg in het midden van 4 borden de avocadoschillen.
Vul ze met de salade.
Schep op elke salade een flinke lepel cocktailsaus.
Bestrooi de cocktails met de rest van de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1 snf chilipoeder
½ citroen, sap van
4 eieren, hardgekookte
500 g garnalen, gepelde
1 tn knoflook, geperst
3 dl kokosmelk
1 peper, chili-, groene,
verse
1 ui, kleine, fijngehakt
½ tl zout

Voor de garnering:

50 g doperwtten, fijne,
gekookt
- korianderblaadjes,
verse, gehakte

Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.
Ontpit de groene peper en hak die fijn.
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal
en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de
chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in
een blender en pureer het tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren.
Garneer het gerecht met de erwtjes en de
koriander.

Tips:

- Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.
- Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Klassieke garnalencocktail.



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

Ingrediënten

1 el bieslook
8 sn brood, stok-
300 g garnalen,
Hollandse
- paprikapoeder, snuffje
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 wijnglazen.
Meng de sjalot met de garnalen.
Scheep de garnalen in de coupes of glazen.
Scheep 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 snuffje (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
Natrium: - mg
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 komkommersoep 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 mengseltje 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.

Kroepoek met garnalen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Hilde Teuwens

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij
1 tl citroensap
100 g garnalen, roze
2 el knoflook- of
kerriesaus
1 zk kroepoek
4 tk peterselie
½ tl sambal oelek
1 uitje, bos-

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

Bereiding.

Schil en was de bleekselderij.
Snijd de stengel in heel kleine blokjes.
Snijd het bosuitje in ringetjes.
Scheep in een kom de garnalen, bleekselderij,
bosui, citroensap, knoflook- (of kerrie-)saus en
sambal door elkaar.
Laat de salade minstens een 1/2 uur in de
koelkast staan, zodat de smaak zich goed kan
ontwikkelen.
Zoek 20 mooie holle stukjes kroepoek uit.
Scheep de garnalensalade erop.
Garneer met een toefje peterselie.
Serveer direct.

Langostinos gratinados - Gegratineerde langostines.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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

Nem ran - Vietnamese keizerlijke loempiaatjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Vietnamese
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- olie, zonnebloem- (om te frituren)
20 vl rijstpapier,
gedroogd

Voor de vulling:

100 g garnalen, cocktail-
, gepeld, fijngehakt
250 g gehakt, varkens-,
mager
1 tn knoflook, geperst
- peper
1 snf suiker
3 uitjes, lente-,
fijngehakt
25 g vermicelli, glas-, in
water geweekt
1 worteltje, geraspt
1 el vissaus
- zout

Bereiding.

In Frankrijk is de Vietnamees wat bij ons de Chinees is: een eenvoudig, vaak goedkoop restaurant. Het populairste voorgerecht is er nems.

Laat de glasvermicelli uitlekken.
Druk de vermicelli tussen vellen keukenpapier droog.
Snij de glasvermicelli grof.
Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar
Vul een schaal met heet water (net te warm voor je vingers).
Pak een velletje rijstpapier bij de hoeken en doop het heel eventjes in het water, zodat het zacht wordt (natuurlijk scheuren er een paar; die gooi je weg).
Leg het velletje op een schone doek en doe er een hoopje vulling op.
Maak er een pakketje van, zoals de visman een vis in een krant rolt: rollen, zijkanten naar binnen vouwen, doorrollen.
Ze moeten redelijk strak zitten, maar pas op voor scheuren (lengte ca. 8 cm).
Frituur de nems goudbruin in olie van 180°C.
Leg op elke nem wat blaadjes munt.
Pak hem in een slablad.

Sausje:

Meng de ingrediënten (m.u.v. het water) goed door elkaar.
Verdun het sausje naar smaak met water.

Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix,
Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1 1/4 l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Omelet met garnalen.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
~~Snel/Slank~~
Bron: **Ch. Brehant**

Ingrediënten

50 g boter
12 eieren
150 g garnalen, grijze,
gepeld
- peper
1-2 tk peterselie
1 dl room
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren in een grote terrine, met de room, peper en zout.

Smelt de boter in een grote pan en giet het mengsel daarin.

Plaats de pan op een heet vuur.

Keer alles met behulp van een houten lepel naar binnen zodra de boorden beginnen te bakken.

Bak even verder en zet intussen de vlam even lager zodat de omelet niet te bruin wordt.

Haal de omelet van het vuur als er nog een beetje vloeibaar gedeelte aan de oppervlakte blijft.

Strooi er de garnalen over.

Strooi daarop vrij veel gehakte peterselie.

Maak met een spatel de omelet vrij (voorzichtig om ze niet te breken).

Laat ze op een bord glijden en plooi ze dubbel.

Dien ze dadelijk op.

Oosterse stampot met garnalen.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, zoete
400 g garnalen, wok-3 cm gember
1 kg groentemix, Oosterse (Chinese kool, paksoi & taugé)
100 ml melk, warme
2 el olie
1 ui, bos-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in ± 20 min. gaar in gezouten water. Schil intussen de gember en snijd hem in dunne reepjes.

Snijd de bosui in schuine ringetjes.

Roerbak de gesneden gember en Oosterse groentemix in 1 el olie, volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en schep de warme melk en groentemix erdoor.

Verhit 1 el olie op een hoog vuur en roerbak de garnalen volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Garneer de Oosterse stampot met de bosui en serveer de garnalen er apart bij.

Paksoi met Chinese garnalen.

Ruud 's Kookboek



*Helaas.....
.....geen foto*

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Teleac

Ingrediënten

10 g boomoortjes
(Chinese gedroogde paddenstoelen)
400 g garnalen, Chinese, rauwe
300 g paksoi
1 tn knoflook
1 dl olie, sla-
3 el olie, sla-
½ bl waterkastanjes

t.b.v. marinade:

1 ei
½ tl gember
- peper, versgemalen
1½ el wijn, shaoxin- of sherry, medium dry
- zout

Bereiding.

Week de boomoortjes een nacht in ruim koud water.
Splits het ei.
Klop het eiwit los.
Snijd de gember heel fijn.
Snijd de boomoortjes in stukjes.
Snijd de garnalen langs de rug in en verwijder de zwarte draad.
Spoel de garnalen schoon.
Klop een marinade van het losgeklopte eiwit met de wijn, wat peper en wat zout.
Marineer hierin de garnalen ca. 30 min.
Maak de paksoi schoon.
Snijd de bladeren van de paksoi in stukken.
Laat de waterkastanjes uitlekken.
Snijd de waterkastanjes in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Klop voor het sausje bij de paksoi de sojasaus, de Chinese azijn, wat zout, wat suiker en de verse gember door elkaar.
Klop voor het sausje bij de garnalen het aardappelmeel met het water, de oestersaus en de sojasaus door elkaar.
Verhit de wok of de hapjespan.
Laat in de wok 1 dl olie heet worden.
Bak hierin de garnalen al omscheppend ca. 3 min. tot ze gaar zijn.
Schep ze uit de pan.
Wrijf de wok met een stukje keukenpapier schoon.
Verhit de wok opnieuw.
Schenk er 2 el olie in.
Fruit hierin de knoflook al omscheppend ca. 30 sec.
Voeg de boomoortjes, de paksoi en de waterkastanjes toe.
Bak alles al omscheppend in enkele min. gaar.
Schenk het sausje voor de paksoi in de pan.
Laat alles even sudderen.
Schep de groenten op een schaal.
Wrijf de wok met een stuk keukenpapier schoon.
Verhit 1 el olie in de pan.
Bak hierin de gember ca. 1 min.
Voeg de garnalen toe.
Bak ze al omscheppend even mee.
Roer de saus voor de garnalen erdoor.
Laat de saus al omscheppend binden.
Schep de garnalen met de saus op de paksoi.

Tip:

Serveren met rijst.

Ingrediënten (vervolg):**t.b.v. sausje paksoi:**

½ el azijn, Chinese
½ tl gember
1 el sojasaus
1 mp suiker
1 mp zout

t.b.v. sausje garnalen:

2 tl meel, aardappel-
1 tl oestersaus
2 tl sojasaus
4 el water

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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.

Knead 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.

Pasta met knoflookolie en gamba's.



Menugang: Lunch- /
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Pasta Unlimited

Ingrediënten

20 gamba's
4 tn knoflook
- olie, knoflook-
2 dl olie, zonnebloem-
- peper
1 bs peterselie
300 g spaghetti
- zout

Bereiding.

Pel het pantser van de gamba's.
Verwijder de darm van de gamba's.
Snipper de knoflookteentjes ragfijn.
Voeg de zonnebloemolie toe aan de knoflook.
Was de peterselie.
Hak de peterselie fijn.
Kook de pasta beetgaar in een pan met ruim water en zout.
Giet de pasta in een vergiet.
Laat de pasta uitlekken.
Voeg een scheutje olie toe aan de pasta (tegen het plakken).
Bak de gamba's in een antiaanbakpan onder toevoeging van een klein beetje zout en peper.
Leg de gamba's warm in een oven van 120°C.
Wok de spaghetti samen met een deel van de knoflookolie (naar eigen smaak).
Breng de pasta op smaak met peper, zout en peterselie.
Dresseer de pasta in diepe voorverwarmde borden.
Leg de gamba's op de pasta.
Sprenkel een klein beetje knoflookolie over de gamba's.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: - g
Zout: - g

Pastasalade met garnalen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Meng in een grote schaal de Room Fris, mayonaise, dille 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.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

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.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasteitje met romige Hollandse garnalen.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo, Smulweb, VisRecepten.nl, Wendy van de Geest

Ingrediënten

239 g Boursin Knoflook & Fijne Kruiden
50 g dille
200 g garnalen, Hollandse
4 pasteibakjes
30 ml room, slag-
1 sjalot

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het sjalotje fijn.
Verwarm de pasteitjes volgens de verpakking.
Fruit het sjalotje aan op laag vuur tot ze glazig zijn.
Voeg de Boursin Knoflook & Fijne Kruiden toe, roer alles door elkaar en verwarm het 1 min.
Voeg een scheutje slagroom toe, doe de garnalen erbij en warm dit heel kort mee.
Vul de pasteitjes en werk ze af met dille.

Pikante garnalen met saffraanmayonaise.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Pim-pages.com

Ingrediënten

½ citroen, uitgeperst
1 zk garnalen, reuzen-
(diepvries, 500 g)
2 tn knoflook, fijngehakt
8 el mayonaise
4 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1 peper, rode,
fijngehakt (zonder
zaadjes)
0,05 mg saffraan (= enkele draadjes)
1 el sherry, droge

Vorbereiding.

Laat de garnalen langzaam ontdooien in de koelkast of sneller, volgens aanwijzing op de verpakking.

Pureer in een keukenmachine of in hoge kom met staafmixer 1 tn knoflook, de rode peper, de olie en 3 el citroensap tot een gladde marinade. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte streepje.

Schep de garnalen door de marinade scheppen en laat de smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast intrekken.

Week in een kom de saffraandraadjes in de sherry.

Roer er de mayonaise en de rest van de knoflook door.

Breng de dipsaus op smaak met enkele druppels citroensap en wat cayennepeper.

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade en bak ze in een droge koekenpan op een matig vuur in 5-7 min. gaar.

Serveer de garnalen warm met de saffraanmayonaise.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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 boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.

Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.

Rasp de gember.

Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.

Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.

Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.

Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.

Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pittige garnalentosti.



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

Ingrediënten

- boter
1 bosuitje, in lucifer-
dunne 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 min. goudbruin.

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



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

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Pizza garnalen met tomatensla.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
SamsomHuisarts.com

Ingrediënten

- dressing, Caesar-
50 g garnalen
½ kaasje, Mozzarella
- kruiden, Italiaanse
2 Mini Pizza's Salami
(Dr. Oetker)
300 g tomaten
1 ui

Bereiding.

Verwarm de oven op 180°C.
Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden.
Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven.
Snijd intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom.
Maak het geheel af met wat Caesar dressing.
Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

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

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 min. 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.

Red currynoedels met garnalen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
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,
fijngehakte (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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Reuze garnalen met sherrydip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 05-2006 / Carta - Dick

Ingrediënten

4 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- peper
500 g reuzengarnalen,
ongepelde (diepvries,
ontdooid)
4 el sherry, droge
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g


Bereiding.

Bestrijk de reuzengarnalen dun met olie.
Verhit de grillpan en grill de garnalen in 6-8 min. aan weerskanten gaar.
Roer de sherry goed door de mayonaise en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de garnalen met de dipsaus.

Tip:

Bak de garnalen eens in wat uitgeperste knoflook voor extra smaak.

Roerbakmie met ham en garnalen .



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

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
1 zk groenten, roerbak-
125 g hamreepjes
2 el ketjap manis
- koriander
1 pk mie
2½ el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 g taugé
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de roerbakgroenten toe.
Roerbak alles ca. 5 min.
Schep de ketjap, de taugé, de ham, de garnalen en de mie erdoor.
Bak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Strooi koriander over de mie.

Tip:

Lekker met ommeletreepjes en kroepoek

Wijntip:

Mosel-Saar-Ruwer, rosé, Duitsland, licht droog.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roerei met grote garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren
500 g garnalen, tijger-,
rauw en gepeld
½ el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
125 g sugar snaps,
schoongemaakt
125 g taugé
3 uitjes, bos-, in kleine
stukjes
- zout

- keukenpapier
- wok

Bereiding.

Dep de garnalen droog met keukenpapier.
Verhit in een wok 2 el zonnebloemolie.
Roerbak de sugar snaps 4-5 min. op een hoog vuur.
Bak de taugé ca. 2 min. mee.
Schep de sugar snaps en de taugé op een bord.
Roerbak de garnalen in de wok totdat ze roze worden.
Schep ze in een vergiet en laat ze uitlekken.
Schenk de olie in een hittebestendige kom (de olie wordt niet meer gebruikt).
Veeg de wok met keukenpapier schoon.
Klop in een kom de eieren met de sesamololie los, voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Verhit in de wok 2 el zonnebloemolie.
Schenk het eimengsel erin en schep de bosui erdoorheen.
Laat de eieren op een matig vuur, al roerend, net stollen.
Schep de garnalen, de sugar snaps en de taugé erdoor en verwarm het roerei nog heel even.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met witte rijst en zoete chilisaus.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roergebakken garnalen met peultjes.



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

Ingrediënten

½ citroen
250 g garnalen
4 el olie, arachide-
- peper
100 g peultjes
1 el saus, soja-, lichte
2 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Blancheer de peultjes 1 min. in kokend water met een snufje zout, giet ze af en zet ze weg. Pers de ½ van een citroen uit en bewaar het sap. Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 sec. Voeg de peultjes, de wijn, het citroensap, de sojasaus, het zout en de peper toe en laat het goed omschepend in 5 min. heet worden.

Tip:

Garneer het gerecht met peterselie en dien het heet op met rijst.

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



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

Ingrediënten

- gamba's
- röstirondjes
- sla
- vinaigrette

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.
Voeg de (bevroren) gamba's toe.
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.
Verdeel intussen de sla over de borden.
Doe wat vinaigrette over de sla.
Leg de gamba's op het slabedje.
Voeg de röstirondjes toe.

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
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

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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.

Snijd 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.

Snijd 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.

80

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 komkommer, 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 gladde saus 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 garnaltjes 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
Natrium: - mg
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
4 schf citroen
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.

Scampimarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 30
scampi's
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Knoflog.nl

Ingrediënten

5-10 tn knoflook,
geperst
- olie, olijf- (goeie
scheut)
- peper, cayenne-
- peper, zwarte,
gemalen
2 gls wijn, witte-
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

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

Scampipakketjes met asperges.



Menugang: Hapjes,
snackgerecht
Keuken: -
Stuks: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl.
Weight Watchers

Ingrediënten

500 g asperges, groene
1 citroen
250 g deeg, filo-
1 kol gember
½ kol kerriepoeder
1 el kervel (vers of gedroogd)
1 kol olie, plantaardige
1 peper, chili-, rode
- peper, versgemalen
150 ml room (max. 15% vet)
200 g scampi's, gepelde
2 sjalotten
- zout

Bereiding.

Bereid het filodeeg zoals aangegeven op de verpakking.
Was en schil de asperges en snijd ze in stukken.
Snipper de sjalotten.
Spoel de scampi's af en dep ze droog.
Pers de citroen uit.
Was de chilipeper, verwijder de zaadlijst en snijd hem in blokjes.
Verhit olie in een pan en bak daarin de asperges, de sjalotten en de scampi's ca. 2 min. Schep de kervel en chilipeper erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, 1 snf zout en 1 el citroensap.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg steeds 2 filodeeg-bladeren op elkaar. Leg het asperge-scampimengsel in het midden van de bladeren.
Meng de room met de gember en de kerriepoeder en breng het op smaak met zout. Schep steeds een beetje crème op de vulling. Vouw de bovenste en onderste deegranden over de vulling.
Vouw de deegranden aan de zijkant naar beneden zodat er rechthoekige pakketjes ontstaan.
Leg de pakketjes op een met bakpapier bekleed bakblik.
Bak de pakketjes ca. 20 min. in de oven.

Tips:

Garneer de pakketjes evt. met verse kruiden en roze peperkorrels.
Je vindt filodeeg in de betere supermarkten en in Turkse supermarkten.

Voorb. tijd: 20 min,
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sorbet van tomaat met garnaltjes.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hap & tap, Jumbo, Zwevertje.be

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
100 g garnalen,
Noordzee-, gepelde
60 g suiker
- tabasco
2 tomaten, vlees-, rijpe

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.

Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.

Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool
150 g chorizo
200 g garnalen,
(Noorse)
4 el olie (of vloeibare
boter)
1 paprika, gele, kleine
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- tijm
½ blj tomaatblokjes (à
400 g) (of 2 tomaten in
blokjes)
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes. Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes. Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes. Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min. Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee. Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe. Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe. Laat het gerecht ± 2 min. sudderen. Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

Tips:

- Lekker met rijst.
- Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gmarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijngenhakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



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

Ingrediënten

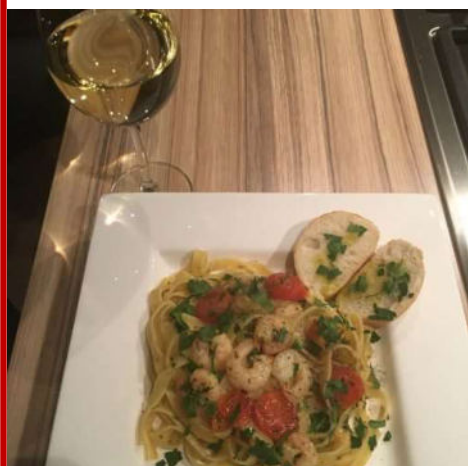
1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen,
Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten-

Bereiding.

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

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

Tagliatelle met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Silphya.nl - Roy

Ingrediënten

30 g basilicum
600 g garnalen
4 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
- olie, olijf-
- peper
300 g tagliatelle
- tomaatjes, Roma
2 gls wijn, witte
- zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.
Halveer de Roma tomaatjes en meng ze met een beetje olijfolie en de Italiaanse kruiden.
Bak ondertussen in een koekenpan de garnalen en de knoflook in wat olijfolie.
Voeg hier de tomaatjes aan toe.
Giet de wijn erbij.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep alles door de tagliatelle en verdeel hier de verse basilicum over.

Tips:

Serveer met een goed glas wijn en bruschetta.
Eventueel kun je room toevoegen, maar voor een lichtere maaltijd is dit zeker niet nodig..

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

Tartaartje van gamba met coquille.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Robert Cordes

Ingrediënten

1 appel, groene
1 augurk
15 tk bieslook
1 biet, rode
4 coquilles
1 el crème fraîche
- foie de canard
12 gamba's, grote
- knolselderij, stukje
1 limoen
- maïzena
- peper, versgemalen
1 pompoen
1 sjalot
- viseitjes
- zout

Bereiding.

Doe de rauwe gamba's in een ovenschaal, voeg 1 tn knoflook in plakjes toe en sluit de schaal met aluminiumfolie.

Zet de gamba's 20-25 min. in de oven op 130°C. De gamba's moeten dan rosé en gaar zijn.

Laat de gamba's afkoelen.

Pel de gamba's.

Snijd de gamba's in een brunoise.

Meng dit met een heel fijn gesneden sjalot, augurk, crème fraîche en fijn gesneden bieslook.

Snijd de groene appel ook in een brunoise en voeg dit bij de gamba's.

Breng op smaak met zout en peper.

Bewaar het enkele dagen in de koelkast.

Kook de pompoen gaar en pureer deze.

Bind de pompoen eventueel met wat maïzena zodat er een wat stevige massa ontstaat.

Schil de knolselderij en biet en snijdt deze in dunne plakken van 3 mm dikte.

Blancheer ze gedurende 2 min. en leg ze direct in koud water.

Snijd hieruit vierkantjes van 1½ cm.

Maak torentjes, te beginnen met een biet dan selderij dan biet enz.

Bestrooi de torentjes met zout en peper.

Zet op ieder bord 1-2 torentjes.

Maak de coquilles schoon en snijdt deze in plakken.

Doe hetzelfde ook met de foie de canard.

Bak de coquilles vlak voor het serveren kort om en om.

Maak met een ring het tartaartje op het bord.

Voeg met behulp van een flesje een paar druppels pompoen toe.

Garneer met peterselie en stukjes bieslook.

Leg een plakje coquille op het bord gevolgd door een plak foie.

Leg er een theelepeltje visseneitjes naast.

Brunoise is een culinaire vakterm voor alles wat eetbaar is en in blokjes gesneden wordt. Vaak worden de blokjes even in boter, vet of olie bruin gebraden, als onderdeel van garnituur; ook alle fijngesnipperde groenten die even in boter gebruind zijn voor het maken van saus, soep of vulsels (farces).

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

Thaise bouillon met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-
2 stl citroengras
100 g erwten, jonge
80 g garnalen, Hollandse
5 bld kaffir, fijn-
gesneden
16 bld koriander, fijn-
gesneden
2 el olie, sesam-
1 el pasta, garnalen-
2 el saus, vis-
10 tomaten, kers-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Thaise garnalensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Conimex, Wokrecepten

Ingrediënten

1½ l bouillon, kippen- (evt. van tabletten)
2 eieren, losgeroerd
400 g garnalen, Noorse, gepelde
5-6 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
600-650 g maïs, gekookte (diepgevroren of uit pot of blik, uitgelekt)
2½ el olie, zonne- of arachide-
- peper, zwarte, versgemalen

Bereiding.

De Thaise garnalensoep is een voorbeeld uit de kosmopolitische keuken waarin ingrediënten die afkomstig uit alle werelddelen kunnen zijn, samen in een gerecht worden verenigd.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

Ingrediënten (vervolg)

2 el saus, vis-, Thaise
(Nam Pla)
4 tomaten, ontveld, in
blokjes
2 uien, grote, grof
gesnipperd
4 uitjes, bo-, in smalle
ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode,
fijngesneden, zonder
zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.

Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

'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
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Tom yum goong soep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische,
Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
1 bl champignons, stro-
(straw mushrooms)
1-2 el chilipasta, Thaise,
rode
2 chilipepers, rawit-,
verse, in ringen
gesneden
2 stl citroengras
12 garnalen
2 tn knoflook, fijngehakt
2 korianderwortels
1 stj laos, geraspt
1 limoen
4 limoenblaadjes
2 el saus, vis-

Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.
Breng het aan de kook.
Snijd de champignons in plakjes of doormidden. Zet het vuur lager zodra de soep kookt.
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).
Zet het vuur uit en proef de soep.
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

Tips:

- Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.
- Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.

Bereidingstijd: 10
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - 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
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - 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.

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw
(diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige
(bijv. koolvis, tilapia,
zalm)
2 el wijn, witte

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Warme salade met garnalen.



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

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
12 garnalen, grote
4 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte, pitloze
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 paprika, rode
- peper
1 peper, chili-, rode
½ bs uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder zaad en zaadlijsten.
Grill en ontvel ze (zie tip).
Was de bosuitjes en snijd het witte deel in dunne ringen.
Halveer de olijven.
Ontdoe de chilipepers van zaad en zaadlijsten en hak ze fijn.
Maak de garnalen los uit de schaal, verwijder de darm, was ze en pel ze.
Verhit 3 el olie en stoof de chilipepers.
Braad de garnalen in de chiliolie aan beide kanten 2 tot 3 min.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng de salade-ingredienten in een schaal.
Meng de rest van de olie met de chiliolie uit de pan en de azijn en giet er overheen.
Serveer met de garnalen.

Tip:

Gegrilde, ontvelde paprika's kun je makkelijk zelf maken. Er zijn verschillende methodes. Houd met een tang of vork een paprika in een vlam tot het velletje zwart wordt. Of laat de paprika zwart blakeren in een hete grillpan of oven. Keer de paprika regelmatig om tot er overal zwarte blaren ontstaan. Doe de paprika dan in een plastic zak of in een kom met huishoudfolie erover. Een kwartier laten afkoelen en je trekt het velletje er zo af.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Woksotel met garnalen en sambal.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slang

Bron: AllerHande

Ingrediënten

370 g garnalen, roerbak,

verse (knoflook)

2 tl gember, gehakte

800 g groenten, wok-,

Japanse (sojabonen en paksoi)

2 el olie, arachide-

600 g rijst, basmati-

1 el sambal badjak

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 460

Eiwit: 27 g

Koolhydraten: 49 g

Suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 3 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Bereiding.

Bereid de rijst zoals vermeld op de verpakking. Verhit de helft van de olie in een wok en bak de garnalen 3 min. al omscheppend op hoog vuur. Neem de garnalen uit de pan en houd afgedekt warm.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de rijst met de sambal en gember 4 min. op hoog vuur.

Druk tijdens het wokken met een houten lepel de rijst los.

Voeg de wok-groente toe en bak al omscheppend 3 min. mee.

Voeg de garnalen toe en bak al omscheppend 2 min. mee.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Tip:

Voor dit gerecht kun je ook heel goed een restje gekookte rijst gebruiken.

Lekker met extra sambal.

Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.



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

Ingrediënten

100 g ananasstukjes
(blik, op sap)
400 g garnalen,
diepvries-, ontdooid
3 cm gember, verse,
geschild, geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 limoen, rasp en sap
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode, in
blokjes
- peper
(evt. 1 peper, rode, in
ringetjes)
300 g rijst, zilvervlies-
125 g taugé
4 uitjes, lente-/bos-, in
ringen
- zout

Bereiding.

Kook de rijst.
Pureer de ananas met 200 ml van het sap uit het blik met een staafmixer tot een fijne puree. Voeg de gember, de limoenrasp en het limoensap toe.
Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de garnalen met de knoflook ca. 2 min.
Voeg de ananaspuree, eventueel rode peper, de paprika en de helft van de taugé toe en roerbak nog 2 min.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de garnalen erop en garneer het met de rest van de taugé en de bosui.

Tips:

Vervang de gember eens door een scheutje gembersiroop (maakt het gerecht wat zoeter).
Vervang de garnalen eens door kleine blokjes kip.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: VitamineZee.nl

Ingrediënten

250 g crème fraîche
225 g garnalen, grote
½ el kerriepoeder
250 g mosselen
4 el olie, olijf-
1 paprika, rode, 2 x 2 cm
gesneden
- peper
2 el peterselie, gehakt
350 g spaghetti, zwarte
2 tomaten
1 gl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spaghetti zoals op de verpakking staat aangegeven.

Verwarm 2 el olijfolie.

Fruit de ui en paprika in de olie.

Voeg de kerriepoeder toe.

Blus af met de witte wijn.

Voeg de crème fraîche toe.

Laat de saus even inkoken.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Verwarm de rest van de olie.

Bak hierin de mosselen en garnalen.

Meng de mosselen en garnalen door de saus.

Meng de peterselie door de mosselen en garnalen.

Doe de uitgelekte pasta op een verwarmde schaal.

Verdeel de saus over de spaghetti.

Garneer het gerecht met peterselie en schijven tomaat.

Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24