

GREEN
CHEF



Harissa gamba's met boerenkool

en geroosterde groenten uit de oven

Kooktijd: 35 minuten | **Porties:** 2 of 4

*Voedingswaarden per portie



Keto



Koolhydraatarm



Pescatarisch



Flexitarisch

Koolhydraten*

10 g

Eiwitten

27 g

Vetten

30 g

Energie

434 kcal

Groenten

250 g

Voordat je aan de slag gaat

* Was je handen altijd voor en na het koken.

* Was fruit en groenten. Doe dit niet met vlees of vis.

Wat heb je nodig: Bakplaat met bakpapier, rasp, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten:

Ingrediënten	2 personen	4 personen
Courgette* (stuk(s))	1	2
Paprika* (stuk(s))	1	2
Biologische citroen* (stuk(s))	½	1
Gesneden boerenkool* (g)	100	200
Geschaafde amandelen (g)	10	20
Knoflookteen (stuk(s))	2	4
Grote garnalen* (g)	260	520
Harissa* (g)	30	60
Feta* (g)	50	100

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4
Roomboter (g)	20	40
Extra vierge olijfolie	naar smaak	
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1816 /434	383 /92
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,2
Koolhydraten (g)	10	2
Waarvan suikers (g)	7,6	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	2,3	0,5

Even opletten:

Voedselallergie? Controleer dan de verpakkingen voor informatie over ingrediënten.

Gebruik voor rauwe en kant-en-klare voeding verschillende keukentools. Tussendoor grondig wassen kan ook.

Onze boxen worden verpakt in een fabriek waar pinda's, noten, sesam, vis, schaaldieren, melk, eieren, mosterd, selderij, soja, gluten en sulfieten worden verwerkt.

Wil je één van ons spreken?

Onze klantenservice staat voor je klaar. We zijn telefonisch bereikbaar op 020 721 8004. Liever met ons chatten? Ga dan naar [greenchef.nl/contact](https://www.greenchef.nl/contact)

Deel jouw bord #gezondetenopjouwmanier

Aan de slag!



- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **courgette** in plakken.
- Halveer de **paprika** en verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd 2 plakjes **citroen** per persoon.



- Pel de **garnalen**. Dep de grote **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de roomboter in een dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 5 minuten in de koekenpan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **knoflook** en **harissa** toe en roer door tot de **garnalen** bedekt zijn met de **harissa**. Draai het vuur laag en laat nog 5 - 7 minuten garen (zie Tip).

Tip: De garnalen zijn gaar wanneer ze niet meer doorzichtig zijn.



- Leg de **courgette** en **paprika** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1 el olijfolie per persoon. Verdeel de **citroenplakjes** over de **courgette** en **paprika**. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Rooster 10 - 14 minuten in de oven. Verdeel de laatste 4 - 5 minuten de **boerenkool** over de bakplaat en rooster mee.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen** 1 minuut, of tot goudbruin.



- Verdeel de **courgette**, **paprika**, **boerenkool** en 2 **citroenplakjes** per persoon over de borden.
- Voeg naar smaak de geraspte **citroenschil**, extra vierge olijfolie, peper en eventueel zout toe.
- Leg de **garnalen** naast de groenten.
- Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer het gerecht met de **geschaafde amandelen**.

Eet smakelijk!

Scan de QR-code en laat ons weten hoe het smaakt!



Just enjoy!



×

