

Ingrediënten voor 4 personen

1 grote (rode) ui, fijngesneden  
1 rode paprika, in kleine stukken  
1 groene paprika, in kleine stukken  
1 winterwortel, in kleine stukken  
2 tomaten, zonder zaadjes en  
fijngesneden  
2 rode pepertjes,  
fijngesneden  
500 gram garnalen,  
schoongemaakt  
250 gram filet  
van stevige witvis, in stukken  
3 teentjes verse knoflook  
1 theelepel olijfolie

**Tijd:** 10-20 min.  
**Keuken:** Braziliaans  
**Smaak:** Pittig  
**Soort\_gerecht:** Ovenschotel  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Henrike's Moqueca de Camarao

### Hulpmiddelen

Wok (of braadpan) schilmesje snijplank

### Bereidingswijze

Verwarm de olijfolie in een wok (of braadpan) en bak de uien glazig.  
Doe de fijngesneden pepertjes erbij en vervolgens de stukken paprika,  
winterwortel en tomaat. Laat het geheel ongeveer 15 minuten  
stoven. Doe de garnalen en de stukken vis in de pan en laat alles nog  
even doorsudderen. Voeg de knoflook op het laatste moment toe (niet  
meestoven!)

### Serveertips

Serveer met een lekkere, frisse salade