

Ingrediënten voor 4 personen

250 gram grote gepelde garnalen
600 gram schoongemaakte
gesneden spitskool 2 preien 2
teentjes knoflook 2 rode Spaanse
pepers 1 afgestroken eetlepel
kerriepoeder 3 eetlepels olie zout
6 - 8 eetlepels sojasaus (Japanse
of Chinese) 1 eetlepel sesamolie
of 1 eetlepel geroosterde
sesamzaadjes

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Aziatisch
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Nee

Hete Spitskool met garnalen (Slank gerecht)

Flinke zak garnalen gekocht en dan weer eens kijken wat doen we er deze keer mee. Nog restje spitskool in de vriezer, dus kwam ik op dit lekkere pittige gerecht. Lekker snel en weinig calorieën dus ook voor degenen die aan de lijn doen (plm. 230 kcal) We hebben hiervan gesmuld (in plaats van Spaanse pepers kan natuurlijk ook sambal worden gebruikt)

Hulpmiddelen

Wok

Vorbereiding

Garnalen eventueel laten ontdooien. Rugzijde insnijden en donkere darmkanaal verwijderen. Garnalen wassen en droog deppen. Prei schoonmaken en wassen. Spaanse pepers wassen, in de lengte opensnijden en zaadlijsten en pitjes verwijderen. In smalle ringetjes snijden. Knoflook pellen en snipperen.

Bereidingswijze

1 eetlepel olie verhitten in de wok. Hierin de garnalen 3 - 4 minuten al roerend bakken tot ze roze zien. Uit de pan halen en bestrooien met wat zout. Overige olie in de wok verhitten. Hierin de pepers en de knoflook 1 minuut bakken. Kerriepoeder toevoegen en even meebakken. Spitskool en de prei er aan toevoegen en plm. 5 minuten roerbakken. Op smaak maken met zout, sojasaus en sesamolie. Garnalen er aan toevoegen en alles goed verwarmen. Eventueel nog bestrooien met geroosterde sesamzaad.

Serveertips

Lekker met Basmati rijst. Maar ook zo erg lekker.

