

# Garnalen met bulgur salade



Kok: Daniel Kämmer, CHEFS CULINAR

SNACK

## BEREIDING

### GARNALEN

Indien diepvries garnalen: ontdooi de garnalen goed en dep ze droog. Meng de drie oliesoorten en voeg citroenschil toe. Hak de knoflook fijn en voeg deze met de peper en komijn toe aan de olie. Marineer de garnalen met de kruidenolie en bewaar ze vacuüm verpakt.

### BULGUR SALADE

Maak de bulgur salade los met een vork. Doe de yoghurt in een kom. Snijd de kruiden in fijne reepjes, rasp de komkommer en voeg deze toe aan de yoghurt. Meng alles door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

### CURRY UITJES

Schil de zoete uien, snijd ze in tweeën en vervolgens in zeer fijne repen. Snijd daarna ook de knoflook in fijne reepjes. Meng de uien en knoflook en bak deze tot ze knapperig zijn in een friteuse bij ongeveer 150 °C. Laat uitlekken op keukenpapier, bestrooi direct met kerriepoeder en meng voorzichtig. Voeg naar wens zout toe.

### SERVEERTIP

Bak de garnalen met de marinade in een hete pan en voeg naar smaak zout toe. Maak een bedje van de bulgur salade op een mooi schaalteje. Leg de garnalen erop en maak wat "toefjes" met de yoghurt dressing. Leg er de curry uitjes bij en garneer met vene cress.

### EET SMAKELIJK!

## INGREDIËNTEN

voor 10 porties

### GARNALEN

300 g	Black tiger garnalen
50 ml	druivenpit olie
10 ml	citroen olie
3 g	citroenschil
15 g	knoflook
2 g	peper
2 g	gemalen komijn

### BULGUR SALADE

350 g	bulgur salade
150 g	yoghurt (3,5% vet)
5 g	koriander
5 g	munt
5 g	platte peterselie
5 g	dille
60 g	komkommer
2 g	zeezout
2 g	peper
10 g	vene cress

### CURRY UITJES

120 g	zoete uien
50 g	knoflook
2 g	kerriepoeder

### Voedingswaarden (per portie à 90 gram)

Energie:	118 kcal / 497 kJ
Vet:	5,5 gr
Koolhydraten:	10,0 gr
Eiwitten:	6,3 gr