

# Geroosterde garnalen



VOORGERECHT

Kok: Daniel Kämmer, CHEFS CULINAR

## BEREIDING

### GARNALEN, HAM EN ANTIPASTI

Meng de olijfolie met de kruiden in een vacuümzak en laat deze 24 uur staan bij een temperatuur van 65 °C. Laat de olie vervolgens door een fijne zeef passeren. Dep de garnalen droog en bak ze in de olie in de pan.

Leg de plakken ham op een bakplaat en zet deze in een oven bij 70 °C tot de ham knapperig wordt. Als alternatief kan de ham langzaam in een pan worden gebakken zonder olie.

Haal de antipasti uit de olie en laat ze goed uitlekken. Bereid de boerenkool voor om te serveren.

### SERVEERTIP

leg de boerenkool in een mooi schaalpje. Prik de antipasti om en om met de garnalen aan een spies en leg deze in/op het schaalpje. Garneer met de ham.

### EET SMAKELIJK!

## INGREDIËNTEN

voor 10 porties

### GARNALEN, HAM EN ANTIPASTI

100 ml	olijfolie
1 g	venkelzaad
1 g	laurier
2 g	zwarte peper
1 g	piment
2 g	rozemarijn
900 g	black tiger garnalen
300 g	serrano ham
800 g	antipasti (gevulde rode en groene pepers, gevulde cocktailtomaten)
200 g	boerenkool

### Voedingswaarden

(per portie à 190 gram)

Energie: 383 kcal / 1587 kJ

Vet: 30,0 gr

Koolhydraten: 3,0 gr

Eiwitten: 25,3 gr