

Knoflookgarnalen, perfect voor een tapasavondje

Knoflookgarnalen, een typisch Spaans tapas gerecht. Deze keer heb ik gekozen voor gepelde rauwe garnalen omdat ik ze in een marinade wil zetten. Ongepelde garnalen nemen de smaak iets minder op (maar daarentegen geven ze tijdens t bakken wel weer meer smaak af, dus kies wat jij prettiger vindt).

Een heel spannend gerecht om klaar te maken is het niet en daarom des te meer reden om dit regelmatig op het menu te zetten.

Gecombineerd met andere tapas gerechtjes maak je hiermee een prachtige tapasavond.

Bereidingstijd: 10 minuten + een aantal uren marineertijd.

Ingrediënten

- 450 gram grote rauwe garnalen (zijn grijs)
- 2 flinke teentjes knoflook
- 1 kleine rode peper (zelf gebruik ik zonder zaadjes maar uiteraard als je het pittiger wilt kun je deze erbij doen)
- 2 eetlepels olijfolie
- Snufje zout / peper

Bereiding knoflookgarnalen

Haal de zaadjes uit de rode peper en snij deze in hele kleine blokjes.

Snij ook de knoflook in hele kleine blokjes.

Doe de garnalen, knoflook, rode peper, olijfolie en zout/peper in een grote kom.

Roer alles goed door en zet dit weg in de koelkast (dek t wel af anders ruikt je hele koelkast naar knoflook).

Verwarm een koekenpan op hoog vuur en giet de garnalen tezamen met de marinade in de pan.

Roerbak de garnalen voor een paar minuten op hoog vuur.

Zodra deze veranderen in kleur van grijs naar roze dan zijn ze gaar.

Geniet van deze knoflookgarnalen bij een tapas etentje met bijvoorbeeld **patatas bravas**.

Voedingswaarde voor de gehele hoeveelheid

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
505	24	4	70	1,7	0,3	6,8