

Pikante garnalen

Pikante garnalen zijn bijvoorbeeld op een warme dag, buiten etend een heerlijke aanvulling voor een hapjes (mezes of tapas) tafel. Daarnaast zijn ze een bron van omega-3 vetzuren (positieve werking op je hart en helpen het verwijderen van het slechte cholesterol in de bloedvaten) en bevatten ze veel eiwitten (bouwsteen voor je lichaam), calcium, vit. D, vit. B3 en zink. Kortom, er staat je niets in de weg om een keer deze pikante garnalen te maken.

Voor 2 personen (als je dit als hoofdgerecht met een salade of andere groenten eet)

Bereidingstijd: 10 –15 minuten + 1 uur marinadetijd

Ingrediënten

- 350 gr middel grote garnalen **
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- Paar chilivlokken
- Snufje zout
- Snufje kaneel
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels olijfolie

Bereiding pikante garnalen

1. Laat de garnalen een uurtje marineren met alle andere ingrediënten.
2. Zet een wokpan of hapjespan op het vuur en laat deze

heet worden.

3. (er hoeft geen olijfolie in, dit zit al bij de garnalen).
4. Als de pan heet is, doe dan de garnalen met de marinade in de pan. Schep regelmatig om totdat ze een mooie



roze/oranje kleur hebben.

5. Pikante garnalen combineren goed met een paella of als een mezze op een hapjes tafel.

**garnalen zijn te koop in alle soorten en maten, ik koop meestal de rauwe (deze zijn grijs) variant zonder kop maar nog wel met de staart en omhulsel. Maar vind je het niet prettig om te pellen, kies dan voor garnalen die dus al gepeld zijn.

En wil je dit gerechtje combineren met nog meer mezze gerechten?

kijk dan eens naar [dit](#) of dit recept