



Shrimp étouffée met garnalen uit Louisiana

Een romige Cajun-klassieker uit Louisiana: garnalen gesmoord in een goudbruine roux met de heilige drie-eenheid van ui, selder en paprika, geserveerd op rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 600 gr gepelde garnalen
- 80 gr boter
- 60 gr bloem
- 1 ui, fijngesneden
- 2 stengels selder, fijngesneden
- 1 groene paprika, in blokjes

3 teentjes look, geperst
500 ml visbouillon
2 theelepel Cajun-kruiden
2 laurierblaadjes
3 lente-uitjes, in ringen
300 gr rijst

Bereidingswijze

1. Smelt de boter in een diepe pan en roer de bloem erdoor tot een roux.
2. Blijf ongeveer 10 minuten roeren op matig vuur tot de roux de kleur van pindakaas krijgt.
3. Voeg de ui, selder, paprika en look toe en stoof glazig.
4. Schenk er beetje bij beetje de visbouillon bij terwijl je blijft roeren tot een gladde saus.
5. Voeg de Cajun-kruiden en laurier toe en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
6. Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen.
7. Doe de garnalen in de saus en laat ze in 5 minuten roze en gaar worden.
8. Werk af met lente-ui en serveer op de rijst.

Ontdek meer recepten op kookpot.be