

## Ingrediënten

- 8 reuzengamba's
- 1 broccoli
- 1 rode paprika
- 6 lente-uitjes
- 1 knol gember (kleine)
- 1 teentje look
- 1 bussel dragon
- 2 dl kokosmelk
- 1 eetlepel verse currypasta (of currypoeder)
- een scheut arachideolie
- peper
- zout



Gamba's en verse groenten zijn ideaal om een vetarm en smaakvol wokgerecht te maken. Broccoli combineert perfect met de grote garnalen. De kokosmelk en de curry geven het gerecht een zacht, maar kruidig Oosters tintje.

Dit gerecht kan je al op tafel zetten vanaf €5,50 per persoon.

## Recept

- Ontdooi de gamba's op voorhand, indien nodig. Breng een pot met water aan de kook.
- Plet de look door er kort met de zijkant van je mes op te drukken (versnijden hoeft niet).
- Spoel de lente-uitjes en versnij ze in fijne schuine ringen.
- Snijdt de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en schil de groente met een dunschiller. Snij de paprika in fijne reepjes (julienne).
- Snij de broccoli in hapklare roosjes. (De broccolisteeltjes gebruiken we niet, hoewel deze ook bijzonder lekker kunnen zijn, op voorwaarde dat je ze heel erg fijn snijdt.)
- Blancheer de roosjes broccoli in het hete water. Laat alles kort opkoken, giet het kookvocht af en spoel de beetgare groente onder koud stromend water. Zet de broccoli opzij.
- Haal het pantser van de gamba's, maar laat de kop er gerust aan zitten. Verwijder het darmkanaal. Maak hiervoor een insnijding op de rug en maak de grote garnaal van kop tot staart schoon.
- Verhit de wok op hoog vuur, met een scheutje arachideolie. Deze olie is bestand tegen hoge temperaturen.
- Gaar de gamba's kort in de hete olie, aan beide zijden. Voeg tijdens het bakken wat peper van de molen en zout toe. Zodra de grote garnalen rozig zijn en een korstje krijgen, haal je ze uit de wok. Zet de gamba's even opzij. De garnalen moeten nog niet 100% volledig gebakken zijn.
- Schep de look, de broccoli, de lente-uitjes en de reepjes paprika in de hete wok. Laat de groenten enkele minuten garen, terwijl je ze regelmatig even opgooit of roert.
- Rasp (naar smaak) een beetje verse gember over de wokgroenten en laat alles nog even verder garen.
- Zet de wok op een zachter vuur. Voeg de verse currypasta toe (of wat currypoeder), en giet de kokosmelk bij de groentenmix. Roer alles door mekaar.
- Voeg ook de gamba's toe, en laat ze een paar minuten verder garen in het kruidig groentensoepje. Proef en kruid indien nodig met wat extra peper en zout.
- Rits de blaadjes van de takjes dragon en strooi ze in de wokmix. Roer alles even om, en serveer de wokschotel meteen in een diep bord. Voeg aan elk bord een flinke schep van het kookvocht toe.

## Nieuwe versie 07/03/18 opgenomen

**INGREDIËNTEN**

ALLES DEELGERECHT RAYON

aantal personen: 4 - +

arachideolie	1 scheutje	gember (kleine)	1 knol
verse currypasta (of currypoeder)	1 eetlepel	rode paprika	1
kokosmelk	2 deciliters	broccoli	1
dragon	1 bussel	reuzengamba's	8
lente-uien	1 bussel	peper	
look	1 teentje	zout	

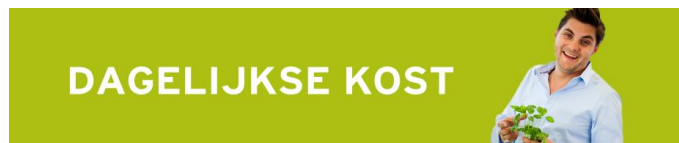
**WOK MET GAMBA'S, BROCCOLI EN DRAGON**

*8 reuzengamba's, 1 broccoli, 1 rode paprika, 1 knol gember (kleine), 1 teentje look, 1 bussel lente-uien, 1 bussel dragon, 2 deciliters kokosmelk, 1 eetlepel verse currypasta (of currypoeder), 1 scheutje arachideolie, peper, zout*

- 1 Ontdooi de gamba's op voorhand, indien nodig. Breng een pot met water aan de kook.
- 2 Snij de broccoli in hapklare roosjes. (De broccolisteeltjes gebruiken we niet, hoewel deze ook bijzonder lekker kunnen zijn, op voorwaarde dat je ze heel erg fijn snijdt.)
- 3 Blancheer de roosjes broccoli in het hete water. Laat alles kort opkoken, giet het kookvocht af en spoel de beetgare groente onder koud stromend water. Zet de broccoli opzij.
- 4 Snij de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en schil de groente met een dunschiller. Snij de paprika in fijne reepjes (julienne).
- 5 Spoel de lente-uitjes en versnij ze in fijne schuine ringen.
- 6 Haal het pantser van de gamba's, maar laat de kop er gerust aan zitten. Verwijder het darmkanaal. Maak hiervoor een insnijding op de rug en maak de grote garnaal van kop tot staart schoon.
- 7 Plet de look door er kort met de zijkant van je mes op te drukken (versnijden hoeft niet).
- 8 Verhit de wok op hoog vuur, met een scheutje arachideolie. Deze olie is bestand tegen hoge temperaturen.

- 9 Gaar de gamba's kort in de hete olie, aan beide zijden. Voeg tijdens het bakken wat peper van de molen en zout toe. Zodra de grote garnalen rozig zijn en een korstje krijgen, haal je ze uit de wok. Zet de gamba's even opzij. De garnalen moeten nog niet 100% volledig gebakken zijn.
- 10 Schep de look, de broccoli, de lente-uitjes en de reepjes paprika in de hete wok. Laat de groenten enkele minuten garen, terwijl je ze regelmatig even opgooit of roert.
- 11 Rasp (naar smaak) een beetje verse gember over de wokgroenten en laat alles nog even verder garen.
- 12 Zet de wok op een zachter vuur. Voeg de verse currypasta toe (of wat currypoeder), en giet de kokosmelk bij de groentemix. Roer alles door mekaar.
- 13 Voeg ook de gamba's toe, en laat ze een paar minuten verder garen in het kruidig groentensoepje. Proef en kruid indien nodig met wat extra peper en zout.
- 14 Rits de blaadjes van de takjes dragon en strooi ze in de wokmix. Roer alles even om, en serveer de wokschotel meteen in een diep bord. Voeg aan elk bord een flinke schep van het kookvocht toe.

## Bron



<b>hoofdgerecht</b>	3 tot 6 euro
keukenweetjes	salades en koude
gerechten	<b>minder dan 3 euro</b>
basistechnieken	<b>familiekost</b>
6 tot 10 euro	<b>dessert</b> vernieuwend
<b>internationaal</b>	voorgerecht
klassieker	<b>ken je product</b>

Link 04/12/2010

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/wok-met-gambas-broccoli-en-dragon>



*één*

Link 07/03/2018

<https://dagelijksekost.een.be/gerechten/wok-met-gambas-broccoli-en-dragon>