

## Ingrediënten en Recept



### Tarifesht Zi Temsamane Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- Garnalen
- Calamares
- Groenten naar eigen keuze, ik had deze gebruikt: champignons, paprika en sperziebonen
- Peterselie
- Citroensap
- 1 flesje kookroom (200ml)
- 1el Boursin knoflook & fijne kruiden
- Viskruiden, gemberpoeder, chilipeper, paprika poeder, zwarte peper, kurkuma en een half Knorr bouillonblokje

1. Verhit een pan met een beetje olijfolie en fruit de ui en knoflook aan.
2. Voeg er de calamares en groenten bij en laat enkele minuten bakken.
3. Doe er de garnalen, bovenstaande kruiden, peterselie en boursin bij.
4. Voeg tenslotte te kookroom toe, laat kort pruttelen en kruid indien nodig nogmaals bij.



## Bron

Koken en Bakken - 10/11/2016 Bewaard – Link ?

Info Martine Lycke

26/11/2021

Mise en place:

Rijst klaarmaken

1 rode paprika

6 tal champignons

1 ui

Prinsessenboontjes

Look

Scampi's ontdooien en droogdeppen, kruiden met zout en chili

Inktvis ring Refreshed ook droogdeppen en kruiden

Ui en look aanstoven

Inktvis en scampi bakken – opgelet vocht laten inkoken

Opzijzetten

Groenten toevoegen in zelfde pan: paprika, champignon en prinsessenboontjes

Kruiden: peterselie, gember, paprika, chili, geen

kurkuma hier

Enkele minuten bakken

Room

Kruidenkaas toevoegen

Laten inkoken

Opdiene met rijst

Fotos

