

Ingrediënten (2 personen)

- 1 handvol diepvries wortel in stukjes gesneden,
- 1 ui,
- 1 rode paprika,
- 2 teentjes look
- 12 Scampi's
- Olijfolie / boter
- 1 klein blikje tomatenpuree Elvea (klein blikje)

- 2,5dl vis fond (Lidl)
- 1 groenten bouillonblokje

- 2 eetlepels ketchup
- 2dl room
- Gedroogde chilipepers met look mengsel

- Gedroogde dragon



Recept

- Was en snij de groetjes in fijne stukjes.
- Pel de scampi's, klein stukje staart mag eraan blijven voor de smaak, kruid de scampi's met peper en zout
- Verwarm olijfolie in een braadpan, en als de olie goed warm is, bak je de scampi's langs beide zijden gedurende 3 minuten samen met wat look
Scampi's opzijzetten
- Voeg de groentjes toe in dezelfde pan
- Vervolgens de tomatenpuree en laat goed meebakken

- Blus de pan met de vis fond
- Voeg het groentebouillonblokje toe
- Vervolgens de tomatenpuree de ketchup, de room, chilipepers toevoegen en alles goed doorroeren en goed laten inkoken

- Voeg dragon toe
- Voeg de scampi's terug toe
- Serveer met rijst of pasta

Bron

Martine Lycke

Fotos - 01/09/2015

Zelfde recept met zeevruchten



Fotos - 20/04/2017

02/04/2020

