

Beste kookvrienden,

Ik wens jullie een gelukkig, fantastisch en gezond 2017 toe. Uiteraard met veel kookplezier. Via deze weg blijf ik jullie ook dit jaar iedere maand een nieuw recept aanbieden met lekkere, gevarieerde, kleurrijke en inspirerende gerechten. Ik zorg dat de ingrediënten gemakkelijk te verkrijgen zijn, dat je geen uren in de keuken moet staan en dat de gerechten geschikt zijn voor het hele gezin. Maar eerst een toast op het nieuwe jaar ! Gezondheid !

Scampi's met kerrie

Ingrediënten voor 4 personen als voorgerecht:

- 12 a 16 rauwe scampi's (diepvries)
- 8 champignons
- 0.5 rode paprika
- 0.5 groene paprika
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalot
- 1 el. boter
- 1 dl lichte room
- 25 ml cognac
- 1 kl. dille (gedroogd) - facultatief
- 1 kl. kerriepoeder
- peper en zout

Vorbereiding:

- Pel de scampi's (indien diepvries ze eerst 2 min. onderdompelt in heet water) en verwijder het darmkanaal en dep ze droog.
- Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de halve paprika's en snij het vruchtvlees in blokjes. (om makkelijker te verteren schil in de paprika's zoveel mogelijk met een économe)
- Snij de champignons in schijfjes.
- Hak de sjalot en het teentje knoflook fijn.

Bereiding:

1. Smelt de boter in een braadpan en bak de fijngesnipperde sjalot glazig.
2. Voeg de schijfjes champignon toe, samen met de paprikablokjes. Stoof ± 5 min. op een zacht vuur. Kruid met peper en zout. Haal de groenten uit de pan.
3. Doe de scampi's in dezelfde pan en bak ze ± 1 min. aan elke kant. Kruid met de dille, het fijngesnipperde knoflook, peper en zout.
4. Neem de pan van het vuur, giet er de cognac in en flambeer (weg van de dampkap).
5. Voeg de groenten opnieuw toe en laat nog eens goed opwarmen. Kruid met het kerriepoeder en voeg de room toe. Laat nog even koken, tot de saus licht gebonden is.

Geef hier wat stokbrood bij.

Als hoofdgerecht gebruik je wat meer scampi's en geef er dan rijst bij.

Drankensuggestie: een heerlijke Chardonnay is hier op zijn plaats.



Laat het jullie smaken

Thierry