

Menugang

Bijgerecht

Aantal personen

4 personen

Bereidingstijd

40 minuten

Benodigdheden

Kookplaat

Ingrediënten

- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 125 gram fregola
- 1 theelepel tomatenpuree
- 100 ml witte wijn
- 4-6 bladeren cavolo nero
(boerenkool of andere koolsoort als alternatief)
- 500 ml kip of groenten bouillon
- ½ citroen
- Klontje roomboter
- 4 takjes peterselie
- 8 gamba's
- 12 stuks cherrytomaatjes

Bereidingswijze

Vorbereiding

1. Haal de kop van de gamba en haal de schil van de gamba (bewaar de kop en schillen)
2. Snij de rug van de gamba in, maar snij niet helemaal door, en verwijder het zwarte sliertje
3. Zet de gamba's koel tot gebruik

Fregola met cavolo nero

1. Doe de gamba koppen en schillen in een pan en voeg de bouillon toe, breng aan de kook en houd tegen het kookpunt aan
2. Bereid de cavolo nero voor door de grove nerven eruit te halen en de rest in stukken (2x2 cm) te snijden
3. Hak de peterselie fijn (houd een beetje apart voor garnering)
4. Verwarm een (steel)pan op laag temperatuur met een scheutje (olijf)olie
5. Snipper de ui en knoflook fijn en fruit aan in de (steel)pan tot glazig
6. Voeg de fregola toe en verwarm een half minuutje mee, voeg tomatenpuree toe onder constant roeren
7. Blus af met de witte wijn, breng aan de kook en laat voor de helft inkoken
8. Voeg de helft van de gezeefde bouillon toe, en draai de temperatuur lager zodat het geheel zachtjes aan de kookt blijft.
9. Doe na 5 minuten de cavolo nero bij de fregola en zo nodig nog wat extra bouillon
10. Laat pruttelen tot de fregola gaar is (ongeveer nog 5 minuten) voeg wanneer het geheel te droog wordt nog wat extra bouillon toe

Gamba's

1. Verwarm ondertussen de teppanyaki grillplaat (koekenpan) middelhoog ¹
2. Doe de schoongemaakte gamba's en tomaatjes in aparte kommetje en besprenkel met (olijf)olie en zout en peper
3. Bak de gamba's en tomaatjes op de teppanyaki grillplaat tot wanneer deze mooi gekleurd en gaar zijn, hou warm op een voorverwarmd bord ²
4. Wanneer de fregola gaar is, haal van de hittebron en roer er de boter, peterselie en het sap van een halve citroen door, breng op smaak met peper en zout

Opmaken en serveren

1. Verdeel de fregola met cavolo nero over vier voorverwarmde borden ²
2. Verdeel hier de gamba's en cherrytomaatjes over en strooi er wat fijngesneden peterselie over

TIPS

¹ gebruik de braadsensor op stand 4 De Teppanyaki grillplaat blijft zo constant op temperatuur.

² Verwarm de borden altijd voor als je een bord mooi opmaakt.

Hierbij 3 manieren om de borden voor te verwarmen:

- In de warmhoudlade: 10 minuten op stand 4
- In de oven: 10 minuten op de stand 'vorm voorverwarmen' of op de stand 'hete lucht' 60°C of in de restwarmte van de oven vlak na gebruik
- In de magnetron: De borden nat maken, 1 minuut op ca 900 watt.