

SCAMPI MET GROENTEN, EIWITRIJKE NOEDELS EN BOUILLON

Ingrediënten (2 pers.) :

1 portie eiwitrijke noedels	1 ui
1 middelmatige paksoi	8 scampi (grootte 8/20)
gele paprika	½ blokje kippenbouillon
1 rode puntpaprika	bieslook

Bereiding

Plaats een kom met ½ liter water op het vuur en breng aan de kook. Voeg ½ blokje kippenbouillon toe, laat opkoken en zet opzij voor later.

Was de paksoi en snijd in grove stukken.

Snijd beide paprika overlangs. Verwijder de steel, de vliezen en de zaden.

Snijd in schuine stukken van 2 cm.

Pel de ui en snijd in 2. Snijd de helften in fijne repen.

Versnipper de bieslook en hou opzij voor de afwerking van het gerecht.

Pel en kuis de scampi. Snijd ze overlangs zodat je 8 halve scampi bekomt. Dep ze goed droog.

Kook de noedels in gezouten kokend water gedurende 12 minuten. Giet af en zet eveneens aan de kant.

Neem een kom (of diepe pan) met één eetlepel olijfolie en laat zacht warmen. Voeg de groenten toe en kruid met peper en een snuifje zout. Laat alles 6 minuten zacht bakken, zonder de groenten te laten kleuren (!).

Voeg de scampi toe en laat deze één minuut mee sudderen met de groenten. Giet nu de ½ liter kippenbouillon er bij en laat even opkoken. Breng verder op smaak en zet van het vuur.

Dresseer

Neem een diep bord. Schep wat groenten en 4 stukken scampi in het bord. Overgiet met de bouillon en werk af met gesnipperde bieslook.

