

GEGRILDE CALAMARES MET KROKANTE GROENTEN

Ingrediënten (4 pers.) :

300 g à 400 g calamares
250 g Parijse paddenstoelen
1 bakje kleine witte asperges
1 bakje kleine groene asperges
2 takken witte selder
1 grote wortel
4 kerstomaten

3 eetlepels light mayonaise
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel pesto
peper & zout
lookpoeder
dille of peterselie (optioneel)

Bereiding:

Kuis de wortel en de witte selder, borstel de champignons. Snijd beide asperges en de witte selder in schuine gelijke stukken en snijd de kleine champignons in vier. Snijd de wortel in de lengte in repen van een ½ cm, snijd vervolgens in schuine gelijke stukken.

Breng een kom met 2 liter gezouten aan de kook en voeg er de mix van groenten bij. Breng opnieuw aan de kook en laat 2 minuten sudderen. Plaats de kom onder koud stromend water tot volledige afkoeling. Giet het water af.

Neem een pan en laat deze verwarmen met een beetje olijfolie voeg er de groenten aan toe, kruid met peper en zout en laat alles goed verwarmen.

Maak ondertussen een pestosausje van 3 eetlepels light mayonaise (zie downloads) + 1 afgestreken eetlepel pesto. Breng op smaak met een snuifje peper en lookpoeder. Meng tot een homogeen geheel.

Neem een grillpan, strijk in met een flinke scheut olijfolie en laat warmen. Dep ondertussen de calamares met wat keukenpapier en kruid met peper, zout en lookpoeder. Plaats ze op de grill gedurende 2 minuten, langs elke zijde.

Serveer:

Schik 4 calamares op een bord, samen met een portie groentenmix. Serveer de pestosaus apart in een potje aan de kant van het bord. Werk het bord af met een paar takjes dille of peterselie met een kerstomaatje 'on top'.