

Scampi's met witloof en appeltjes



Ingrediënten :

- 600 gram grote scampi's
- 4 stronken witloof
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 Jonagold appel
- Sap van 1 citroen
- Voorgebakken witte stokbroodjes
- 1 eetlepel rietsuiker
- 1 koffielepel suiker
- 1 eetlepel arachideolie
- 1 koffielepel gedroogde marjolein
- 1 mespunt cayennepeper
- 1 mespunt kaneel
- Peper en zout

Bereiding :

- Pel de diepgevroren scampi's en verwijder het darmkanaal
- Meng 2 eetlepels citroensap met de rietsuiker, de marjolein, de cayennepeper en de kaneel (doe dit zeker 10 minuten vóór gebruik zodat de suiker goed opgelost is)
- Verwijder de harde kern uit het witloof en snij de rest in stukken van ongeveer 1 centimeter breed en besprenkel het witloof met 1 eetlepel citroensap (om verkleuring te voorkomen)
- Snij de ongeschilde appel eerst in vier en daarna in partjes van ongeveer 1 centimeter en besprenkel ook deze met 1 eetlepel citroensap
- Snij de lente-uitjes in schuine ringetjes
- Verwarm de oven voor op 200° C
- Bak de stokbroodjes af in de voorverwarmde oven (baktijd zie verpakking)
- Verhit intussen de arachideolie in een wok en voeg de scampi's toe en roerbak deze gedurende ongeveer 2 minuten en kruid af met peper en zout en haal de scampi's uit de wok
- Doe daarna de appelschijfjes en het witloof in dezelfde wokpan en strooi er wat kristalsuiker over en roerbak gedurende 3 minuten
- Meng er het gekruide citroensap onder en voeg de scampi's toe en roerbak alles nog gedurende 2 minuten
- Voeg de lente-uitjes toe
- Serveer met het versgebakken stokbrood