

29-11-2016

Kookavond

Gegrilde pijlinktvis met krab-piri piri vulling en inktvisinkt-mangosaus

Nodig:

- **Inktvisinkt-mangosaus:** 200 ml inktvisinkt, 2 handenvol mango's
- **Gevulde inktvis:** 200 gr krabvlees, 200 gr paneermeel, 1 el harissa, 100 ml olijfolie, 1 citroen, ½ bos dille, ½ bos peterselie, 8 middelgrote schoongemaakte pijlinktvissen, 1 rode paprika
- **Courgette en borlottibonensalade:** 50 gr pijlinktvis tentakels, 100 ml water, 1 rode paprika, 4 el olijfolie, 2 courgettes, 1 teentje knoflook, 150 gr borlottibonen, 1 scheutje witte wijn, ½ tl piri piri

Zo maak je het:

- **Inktvisinkt-mangosaus:** verhit een sauspan en verwarmt de inktvisinkt met het water op laag vuur. Kook de gedroogde mango circa 2 min mee. Snijd de gerijpte gedroogde mango fijn en roer door de saus. Haal van het vuur.
- **Gevulde pijlinktvis:** verwarm de grill of barbecue. Meng het krabvlees, paneermeel, harissa, olijfolie, citroenrasp en -sap in een grote kom. Hak de dille en de peterselie fijn en voeg toe met een snufje zout en peper. Vul de pijlinktvissen er mee, smeer in met olijfolie en grill circa 5 min.
- **Courgette-bonensalade:** bak een rode paprika in de vlam tot het volledig verkoold is. Doe de paprika in een kom en dek af met plasticfolie. Laat circa 3 min afkoelen en pel de schil van de paprika. Snij de paprika in reepjes. Snij de courgette in de lengte fijn. Meng in een kom olijfolie met zout en peper en wentel hier de courgette door, grill de plakken courgette circa 1 min aan elke kant. Verwarm ondertussen wat olie in een koekenpan. Snijd de uien en knoflook fijn en bak met de pijlinktvis tentakels en de bonen in de pan. Roer door en blus af met een scheutje witte wijn. Roer de piri piri erdoor en breng op smaak met zout en peper. Voeg de geroosterde rode paprikareepjes toe en haal van het vuur.
- **Serveren:** giet de saus op het bord en vorm er een cirkel van, leg daar de gegrilde courgette op en vervolgens de bonensalade. Halveer de gevulde pijlinktvissen en leg ze er bovenop.