



Tomaat-garnaal

Het bekendste Belgische voorgerecht: rijpe tomaten gevuld met verse grijze garnalen en een lichte huisgemaakte dressing. Vers, mals en eiwitrijk.

VOORBEREIDING

20'

PORTIES

4

CATEGORIE

Voorgerecht

Ingrediënten

- 4 grote rijpe tomaten
- 300 g gepelde grijze garnalen
- 3 el mayonaise
- 1 el volle yoghurt
- 1 kl citroensap
- 1 el fijngesneden bieslook
- enkele blaadjes kropsla
- 2 hardgekookte eieren (optioneel)
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Snijd een kapje van elke tomaat en hol ze voorzichtig uit met een koffielepeltje. Verwijder de zaadjes en het vocht.
2. Bestrooi de binnenkant licht met zout en zet de tomaten omgekeerd op een vel keukenpapier. Laat 10 minuten uitlekken zodat overtollig vocht wegloopt.
3. Meng ondertussen in een kom de mayonaise met de yoghurt, het citroensap en de bieslook. Breng op smaak met peper en een snuifje zout.
4. Spatel de garnalen voorzichtig door de dressing zodat ze goed bedekt zijn maar niet gebroken raken.
5. Vul de uitgeholde tomaten royaal met het garnaalmengsel en zet het kapje er schuin bovenop of leg het ernaast.
6. Schik op elk bord een bedje van kropsla, plaats de gevulde tomaat erop en werk eventueel af met een partje hardgekookt ei.
7. Direct koud serveren.

Tip

Zorg ervoor dat de garnalen goed koud zijn voor gebruik. Laat ze nooit te lang in de dressing staan, want door het citroensap worden ze snel slap. Maak het garnaalmengsel dus pas vlak voor het serveren.

Lekker met

Een snede brood of een frisse groene salade past goed als aanvulling.

Dranktip

Server met een frisse Belgische witbier zoals een Hoegaarden of een droge Riesling.