**Roggenvleugel met garnalensaus**

spinazie  
uien

boter

roggenvleugels

olijfoliespray

grijze garnalen

peterselie

citroen  
[garnalenfond](https://www.creatief-koken.be/basis/2149.htm)

room

Noilly Prat

knoflookpoeder

uienpoeder

peper en zout

maïszetmeel

prei

**Garnalensaus**. Maak zelf een [**garnalenfond**](https://www.creatief-koken.be/basis/2149.htm) of gebruik een aangekocht product. Maar véruit het beste smaakresultaat is, als je de tijd neemt om zelf de fond te trekken. Breng de fond aan de kook met half zoveel room. Voeg een scheutje Noilly Prat (droge vermouth) toe. Kruid met knoflookpoeder, uienpoeder, peper en zout. Laat de saus inkoken en bind ze eventueel met wat maïszetmeel.

**Prei met spinazie**. Snijd de prei in dikke ringen en een ui in halve maantjes. Stoof samen in een beetje boter tot ze gaar zijn. Bak de bladspinazie in een andere pan in een beetje boter. Giet af door een zeef en voeg de spinazie bij de prei. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

**De roggenvleugels**. Vet een vel bakpapier in ovenschaal in met een spray van olijfolie. Bestrooi met gedroogde kruiden: dille, bieslook, peterselie, peper en zout. Leg er de vleugels naast elkaar op. Spray ook de bovenkant met olie en bedek met dezelfde kruiden. Zet de schaal 10 minuten op hetelucht in een voorverwarmde oven op 200°C, 10 minuten op 185°C en 10 minuten onder de grill. Controleer tussentijds de garing.

**Andere bereidingen**. Pel de garnalen zelf of gebruik reeds gepelde uit de handel. Hak een handvol peterselie. Besproei de peterselie met olijfoliespray en bak knapperig in een hete pan. Snijd een lente-uitje in ringetjes.

**Op het bord**: een roggenvleugel met halfovergoten de garnalensaus. Daarnaast een schep groenten. Werk af met de gepelde garnaaltjes, krokante peterselie, lente-ui en eventueel een schijfje citroen.