

Bont groentepannetje

Bereiden in: Pan of wok
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 175 g champignons
- 100 g peultjes
- 100 g babymaïskolfjes
- 100 g broccoli
- 1 wortel
- 100 g taugé
- 50 g bamboescheuten
- 2,5 cm verse gember
- 3 el zonnebloemolie
- 1 el chilisaus
- 2 el sojasaus
- 1 el droge sherry
- 1/2 tl sesamolie

Voedingswaarde

- 160 kcal,670 kJ l
- 11 g vet
- 5 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 6 g vezels

Wist u dit

De delicate broccoliroosjes bevatten meer bètacaroteen dan de harde stelen. Hoe groener de roosjes zijn, des te meer voedingsstoffen bevatten ze.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Bont groentepannetje

Bereiding

1. Maak de champignons en overige groenten schoon en laat ze uitlekken. Snijd de peultjes en maïskolfjes in drieën. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de wortel in reepjes. Snijd de bamboescheuten in plakjes en halveer ze. Schil de gember en snijd deze fijn.

2. Verhit de helft van de olie op een hoog vuur. Roerbak daarin de champignons, bamboescheuten en taugé in ca. 2 min. Neem de groenten uit de pan en houd ze warm.

3. Verhit de rest van de olie en roerbak daarin ca. 3 min. de overige groenten en de gember. Voeg vervolgens de chilisaus, sojasaus, sherry en het champignonmengsel toe. Roerbak alles nog ca. 2 min. Roer er kort voor het serveren de sesamolie door.

Kooktips

Sesamolie heeft een heel intensieve, noot-achtige smaak. Gebruik er altijd maar een paar druppels van, om het gerecht een interessant aroma te geven.

Serveren

Serveer bij dit groentepannetje gekookte rijst. Als voorgerecht kunt u een avocado-carpaccio serveren. Bedruppel wat avocadoplakjes met olijfolie en maal er verse zwarte peper over

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten