Gebraden wokgroenten met garnalen

Recept van V-ZUG N.V.



Bereiding	30 Mins
Gaartijd	10 Mins
Porties	4

Bereiding

12 garnalen

1 knoflookteen

1 chilipeper, rood

3 bosuien

1 ui, rood

100 g erwten, diepgevroren

50 g shiitake paddenstoelen

100 g witte kool

30 g waterkastanjes

pindaolie, om aan te braden

20 g sesamolie

30 g sojasaus

zout

peper

10 g sesam

De knoflook en de ui schillen en in reepjes snijden. De chilipeper halveren en ontpitten, de bosuien in 3 cm lange stukken snijden. De shiitake paddenstoelen in schijfjes snijden, de witte kool in reepjes snijden, de waterkastanjes halveren en samen met de erwten mengen.

De wok goed heet laten worden, pindaolie in de wok doen en de garnalen kort aanbraden. De garnalen uit de wok nemen en terzijde zetten.

De knoflook, de chili, de bosuien en de rode ui toevoegen en gedurende 5 seconden scherp aanbraden, vervolgens de groenten toevoegen en eveneens aan alle kanten aanbraden. Na ca. 2 minuten dienen de groenten zacht te worden.

De garnalen toevoegen en met peper en zout kruiden. De sojasaus en de sesamolie toevoegen en gedurende ca. 30 seconden aanbraden. De wok van het vuur nemen en het gerecht met sesam bestrooien.

Accessoires

Wok

Aanvullende informatie

Gecreëerd op	11.12.2019