



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

