



Pittige miso-wok met tempeh en groenten

Een geurige oosterse roerbak met krokante tempeh, courgette, enoki en lente-ui in een pittige miso-ketjapsaus. Vol umami en lekker pittig.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	2	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 200 gr tempeh
- 2 lente-uien
- 1 courgette
- 2 rode chilipepers
- 1 handvol enoki-paddenstoelen
- 1 duimgroot stuk verse gember

1 el misopasta
2 el tomaten concassée
1 el ketjap manis
1 el sesamolie
1 el sojasaus
1 el worcestershiresaus
enkele druppels tabasco

Bereidingswijze

1. Snijd de tempeh in blokjes of reepjes en de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de lente-ui in ringetjes en houd het witte en het groene deel apart. Snijd de chilipeper in dunne ringen en verwijder de zaadlijsten voor een mildere versie. Rasp de gember fijn. Trek de enoki voorzichtig los.
2. Verhit de sesamolie in een wok op hoog vuur en bak de tempeh goudbruin en krokant. Voeg de sojasaus en de ketjap toe en laat kort karamelliseren. Schep de tempeh uit de wok en zet opzij.
3. Doe opnieuw een scheutje sesamolie in de wok en fruit de gember, het witte deel van de lente-ui en de chilipeper 1 tot 2 minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de courgette toe en roerbak 3 tot 4 minuten tot de courgette beetgaar is.
5. Roer de tomaten concassée en de misopasta erdoor tot alles egaal gemengd is.
6. Voeg de worcestershiresaus en enkele druppels tabasco toe. Proef en breng verder op smaak met wat extra ketjap of sojasaus naar wens.
7. Doe de tempeh terug in de wok samen met de enoki en warm alles nog 1 minuut door op hoog vuur.
8. Werk af met het groene deel van de lente-ui en serveer meteen.

Tip

Wil je het sausiger? Voeg dan een scheutje water en wat extra misopasta toe naar smaak.

Lekker met

Een bedje gestoomde rijst of noedels voor een vollediger maaltijd.

Dranktip

Een licht Japans bier of een kop groene thee past perfect bij de umamismaak van dit gerecht.

Gedeeld door Paul Borgmans · Ontdek meer recepten op kookpot.be