



Teppanyaki groenten

Snel gebakken groenten op hoog vuur met sojasaus en sesam, net zoals op de teppanplaat. Een licht, kleurrijk en snel klaargemaakt bijgerecht dat uitstekend past bij gegrild vlees of vis.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 200 gr champignons
- 150 gr taugé
- 2 lente-uitjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 el sojasaus
- 1 el mirin

1 el sesamolie
1 kl sesamzaad

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in halve maantjes en de rode paprika in reepjes. Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes. Pel de knoflook en hak fijn.
2. Verhit de sesamolie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur tot ze begint te glinsteren.
3. Voeg de champignons toe en bak ze 2 minuten aan op hoog vuur zonder te roeren, zodat ze licht kleuren. Voeg dan de knoflook toe en roerbak nog 30 seconden.
4. Voeg de courgette en rode paprika toe en roerbak alles 4 minuten tot de groenten beetgaar zijn.
5. Voeg de taugé en de lente-uitjes toe en roerbak nog 2 minuten mee.
6. Blus het geheel met de sojasaus en mirin. Schep alles goed om en laat de saus 30 seconden inkoken.
7. Verdeel over een schaal en bestrooi met sesamzaad. Serveer onmiddellijk.

Tip

Zorg dat de wok of pan goed heet is voor je de groenten toevoegt. Te veel groenten tegelijk in een koude pan geeft gestoomde in plaats van gebakken groenten. Werk indien nodig in twee beurten.

Lekker met

Gestoomde japanse rijst of soba-noedels. Past ook goed bij gegrild kippenvlees of zalm.

Dranktip

Een gekoelde Japanse groene thee of een licht, droog Japans bier zoals Asahi passen uitstekend bij dit gerecht.