

Ingrediënten voor 4 personen

1 niet te grote chinese kool 1 ui
hoeft niet persé 1-2 rode spaanse
pepers 2-3 e.l. olie (arachide- of
zonnebloemolie; ik gebruik
speciale roerbakolie met knoflook
en gember) 100 g gezouten
cashewnoten 2 e.l. zoete ketjap 1
e.l. azijn ½ e.l. honing 1 e.l.
arrowroot of evt. maizena (om
vocht te binden) versgemalen
peper ca (kruiden)zout ½ bosje
verse koriander

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Vegetarisch
Soort_gerecht: Vegetarisch
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Pikante chinese kool met cashewnoten

Een heerlijke manier om chinese kool te serveren! In combinatie met volkoren tagliatelle (of mie) en cashewnoten is dit een volledige vegetarische maaltijd.

Hulpmiddelen

Wok of grote Braadpan, slacentrifuge, snijplank, kommetje om de saus te maken

Vorbereiding

Was de chinese kool en snijd deze in repen, centrifugeer in slacentrifuge en droog goed na met wat keukenpapier. Ui wassen en fijnsnijden Peper(s) wassen, halveren, zaadlijsten verwijderen en in smalle reepjes snijden. Koriander wassen, fijnknippen en op keukenpapier leggen

Bereidingswijze

Verhit olie in wok en bak hierin zachtjes de cashewnoten. Uit pan op bord scheppen. In bakvet ui 1 minuut roerbakken en vervolgens kool en spaanse peper 5 minuten meebakken. Ondertussen sausje maken van soja, azijn, honing en arrowroot (kan ook tevoren), evt aangelengd met kookvocht. Sausje door de kool scheppen. 1 minuut al omscheppend meewarmen. Cashewnoten nog even toevoegen Op smaak brengen met zout, de helft van de koriander en evt. peper. Op bord serveren, gegarneerd met de rest van de koriander.

Serveertips

Serveren met (volkoren) tagliatelle, eiermie of rijst. Wij gebruiken volkoren tagliatelle vanwege de vezels, vitamines en steviger bite. Wat fruit in stukjes gesneden past er goed bij. Denk aan mango, ananas en/of appel met citroen bedruppeld.