



RECEPTEN

GEWOKTE PALMKOOL MET KETJAP MANIS EN SAMBAL

Palmkool wokken is echt mijn favoriete manier om palmkool klaar te maken. Lekker simpel en de smaak blijft goed behouden. En die smaak, die is heerlijk! Ook al is palmkool een groente die oorspronkelijk uit Italië komt, hij is echt ideaal voor allerlei Aziatische gerechten, zoals deze gewokte palmkool met ketjap manis en sambal.

Heb je grote palmkoolbladeren snijd dan de dikke nerven weg en maak er klein stukjes van. Heb je kleine palmkoolblaadjes van het tweede moestuinseizoen dan kun je ze met nerf en al wokken en hoef je ze ook niet te klein te snijden. Snijd de champignons door de helft en hak de knoflook fijn.

Doe wat wokolie in de pan en bak de knoflook, palmkool, sugarsnaps en champignons op hoog vuur even aan. Blus dan af met een scheutje water en sojasaus. Doe vervolgens de ketjap manis en sambal erbij. Laat zachtjes sudderen en indikken.



Een recept voor gepaneerde tofu vind je bijvoorbeeld op Smulweb.

Kook ondertussen de rijst of je noedels/mie. Als deze klaar is, schep er dan de gewokte palmolie overheen. Serveer met bijvoorbeeld stukjes tofu (gepaneerd met Japanse paneermeel het allerlekkerst!) of vegetarische wokstukjes. Strooi er nog wat cashewnoten of pinda's overheen en klaar!

Eet smakelijk!



INGREDIËNTEN

Voor 2 personen:

- Een paar flinke palmkoolbladeren of een vergiet met kleine palmkoolblaadjes
- Eventueel als extra groente 100 gram sugarsnaps
- Een flinke scheut ketjap manis (naar smaak)
- Een eetlepel sambal (of minder/meer naar smaak)
- Een klein scheutje sojasaus
- 250 gram champignons
- 2 tenen knoflook
- Rijst, noedels of mie
- Handje ongezoeten cashewnoten of pinda's