



VIETNAMESE BOERENKOOL MET KURKUMA.

In Vietnam wordt dit recept gebruikt voor het roerbakken van seizoensgroente. Dat zijn, bijvoorbeeld, waterspinazie, paksoi, chinese spinazie en zelfs pompoenbladeren.

Het leek me wel spannend om dit eens te proberen met boerenkool. Het resultaat was heerlijk !

Nodig voor ca 2 a 3 personen.

- * 450 gram gewassen en gesneden boerenkool.
- * 3 eetlepels sesamolie.
- * 3 teentjes knoflook, geperst.
- * 1 hete chilipeper (2 mag ook, als u van 'pittig' houdt).
- * 1/2 theelepel gemalen peper.
- * 1/4 theelepel kurkumapoeder.
- * 3 eetlepels sojasaus.
- * ca 5 grote (shiitake)paddestoelen, in schijfjes gesneden.

Evt ; een (vega) rookworst erbij serveren. En 1 bundeltje noedels per persoon.

Bereiden :

- * Kook de boerenkool even ca 10 minuten, dat wikt gemakkelijker.
- * Laat het afkoelen en 'uitdruipen'.
- * Kook de noedels en verwarm de (vega)rookworst.
- * Verhit de olie in een (wok)pan, Voeg de knoflook en de fijngesneden chilipeper, en de kurkumapoeder toe.
- * Doe de paddestoelen erbij.
- * Doe de zwarte peper en de boerenkool erbij.
- * Roerbak tot alles geslonken is.
- * Roer dan de sojasaus erdoor en serveer het meteen.

Geef de noedels er apart bij, en, eventueel, de (vega)rookworst ook.

Met een hartelijke groet van Tienieke,
En,. Eet smakelijk en gezond.