



GEWELDIGE ROERBAK MET GROENTE EN TEMPÉ!

NODIG

60 ml Arachide olie
350 gram tempé in reepjes
2 el sesamololie
2 teentjes knoflook, geperst
1 el gembersiroop
1/2 rode peper, fijngehakt
1 broccoli, gewassen en kleine roosjes
200 gram peultjes
1 courgette in blokjes
1 rode paprika, in blokjes
200 gram basmati rijst
(zelfgemaakte) satésaus

DOEN

1. Verhit de Arachide olie in een wok en roerbak de tempé op matig tot hoog vuur krokant. Haal uit de wok en laat uitlekken op keukenpapier.
2. Doe sesamololie in de pan en fruit ui, knoflook en rode peper. Voeg de broccoli, peultjes, courgette, paprika en gembersiroop toe. Wok 5 minuten, totdat de groente, gaar en knapperig zijn.
3. Maak ondertussen de (zelfgemaakte) satésaus en kook de rijst volgens de verpakking. Roer de tempé er door. Serveer met rijst en satésaus. Yummy, dat wordt weer smullen!



WWW.BONAPETIT.NU