



Gewokte groente op Aziatische wijze

NODIG

- 4-6 pers
- 15 minuten

- 1 cm gember, gerast
- 2 knoflook, geperst
- 1 ui, gesnipperd
- 1 tl laos
- 1 tl ketoembar (komijn)
- 1 broccoli in roosjes
- 4 winterwortel in plakjes
- 300 gram snijbonen of sperziebonen

DOEN:

1. Blancheer de schoongemaakte groenten in een ruime pan met kokend water en zout gedurende ongeveer 2 minuten. Spoel daarna af met koud water.
2. Mix de gember, knoflook, ui, laos, en ketoembar fijn met een scheutje olie.
3. Verhit het kruidenmengsel in de wok en voeg de groenten toe. Bak de groenten ongeveer 5 minuten op hoog vuur.



perfect
bij-
gerecht

WWW.BONAPETIT.NU