



## Pittige miso-wok met tempeh en groenten

*Een geurige oosterse roerbak met krokante tempeh, courgette, enoki en lente-ui in een pittige miso-ketjapsaus. Vol umami en lekker spicy.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>15'</b>	<b>2</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 200 gr tempeh
- 2 lente-uien
- 1 courgette
- 2 rode chilipepers
- 1 handvol enoki paddenstoelen
- 1 duimgroot stuk verse gember

1 el miso pasta  
2 el tomates concassees  
1 el ketjap  
1 el sesamolie  
1 el sojasaus  
1 el worcestershiresaus  
enkele druppels tabasco

## Bereidingswijze

---

1. Snijd de tempeh in blokjes of reepjes en de courgette in dunne halve maantjes.
2. Snijd de lente-ui in ringetjes en houd het witte en het groene deel apart. Snijd de chilipeper in dunne ringen (verwijder de zaadlijsten voor een mildere versie) en rasp de gember. Trek de enoki voorzichtig los.
3. Verhit een scheutje sesamolie in een wok en bak de tempeh goudbruin en krokant. Voeg dan 1 el sojasaus en een scheutje ketjap toe en laat kort karamelliseren. Haal de tempeh uit de wok.
4. Doe opnieuw wat sesamolie in de wok en fruit de gember, het witte van de lente-ui en de chilipeper kort aan.
5. Voeg de courgette toe en roerbak 3 tot 4 minuten.
6. Roer de tomates concassees en de miso erdoor tot alles egaal is.
7. Voeg de worcestershiresaus en enkele druppels tabasco toe. Proef en breng op smaak met wat extra ketjap of sojasaus.
8. Doe de tempeh terug in de wok, samen met de enoki, en warm alles nog 1 minuut door.
9. Werk af met het groene van de lente-ui en serveer meteen.

### Tip

Wil je het sausiger? Voeg dan gewoon een scheutje water en wat extra miso toe naar smaak.

### Lekker met

Een bedje rijst of noedels voor een vollender maaltijd

### Dranktip

Een licht Japans bier of een kop groene thee