



Teppanyaki groenten

Snel gebakken groenten op hoog vuur met sojasaus en sesam, net zoals op de teppanplaat. Een licht en kleurrijk bijgerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	12'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 200 gr champignons
- 150 gr taugé
- 2 lente-uitjes
- 2 el sojasaus
- 1 el mirin
- 1 el sesamolie
- 1 teentje look

1 kl sesamzaad

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en paprika in reepjes en de champignons in plakjes.
 2. Verhit de sesamololie in een wok of grote pan op hoog vuur.
 3. Bak de champignons en look 2 minuten aan.
 4. Voeg de courgette en paprika toe en roerbak 4 minuten tot ze beetgaar zijn.
 5. Doe de taugé en de lente-ui erbij en bak nog 2 minuten mee.
 6. Blus met de sojasaus en mirin, schep om en bestrooi met sesamzaad.
-

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)