



Mala geroerbakte lotuswortel en groenten (Mala Xiang Guo)

Droge, verdovend pittige wokschotel uit Sichuan boordevol groenten, lotuswortel en dunne reepjes vlees, op smaak gebracht met mala-kruiden en gedroogde pepers. Kies gerust je eigen favoriete groenten of vlees.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	3	Wereldkeuken

Ingrediënten

200 gr lotuswortel, geschild en in plakjes
150 gr varkensbuik of kipfilet, in dunne reepjes
150 gr broccoli, in roosjes
1 aardappel (ca. 150 gr), in dunne plakjes
100 gr champignons, gehalveerd

1 handvol gedroogde rode pepers
1 el Sichuanpeperkorrels
2 el pittige bonenpasta (doubanjiang)
4 teentjes knoflook, in plakjes
1 stukje verse gember van 3 cm, in fijne reepjes
2 lente-uitjes, in stukjes van 2 cm
3 el plantaardige olie
1 kl suiker
1 el lichte sojasaus

Bereidingswijze

- 1.** Breng een ruime pot gezouten water aan de kook. Blancheer de aardappelplakjes 3 minuten, de lotuswortelplakjes 2 minuten en de broccoliroosjes 1 minuut. Schep elke groente apart uit het water met een schuimspaan en laat goed uitlekken.
- 2.** Verhit de plantaardige olie in een wok op middelhoog vuur. Voeg de Sichuanpeperkorrels en gedroogde pepers toe en roerbak 30 seconden tot ze geuren. Let goed op dat ze niet verbranden.
- 3.** Voeg de knoflook en gember toe en roerbak nog 30 seconden tot ze geuren.
- 4.** Schep de pittige bonenpasta erbij en bak 1 minuut mee tot de olie een rode kleur aanneemt.
- 5.** Voeg de reepjes vlees toe en roerbak op hoog vuur ongeveer 3 minuten tot het vlees net gaar is.
- 6.** Voeg de champignons toe en roerbak 1 minuut. Doe daarna de geblancheerde aardappel, lotuswortel en broccoli in de wok en roerbak alles op hoog vuur goed dooreen.
- 7.** Breng op smaak met de suiker en sojasaus. Blijf roerbakken tot het vocht grotendeels is verdampt en alle ingredienten glanzen. Dit is bewust een droge schotel zonder veel saus.
- 8.** Roer de lente-ui er op het laatste moment door en serveer onmiddellijk.

Tip

Wissel de groenten gerust naar eigen smaak: tofu, baby-mais, paprika of paksoi passen er allemaal goed in. Snijd alles op voorhand, want eens de wok heet staat gaat het snel.

Lekker met

Gestoomde witte rijst

Dranktip

Een koud, licht Chinees bier zoals Tsingtao verzacht de pittigheid aangenaam.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**