



Roergebakken groenten

1. Rooster het sesamzaad in een koekenpan zonder olie goudgeel en zet apart.
2. Blancheer de romanescos twee à drie minuten in kokend water. Giet af en laat uitlekken.
3. Verhit de olie in een wok en bak de knoflook, gember en lenteui hierin. Voeg dan de romanescos, paprika en champignons toe en bak ze een paar minuutjes mee.
4. Meng ketjap, honing en chilisaus in een kommetje en giet het over de groenten. Bestrooi met het sesamzaad en serveer direct.
5. Lekker met rijst of noedels.

Dit heb je nodig

- 2 lenteuitjes
- 250 gram romanescos, in kleine roosjes
- 1 rode paprika, gesneden
- 1 gele paprika, gesneden
- 150 gr champignons, gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl geraspte gember
- 1 el sesamzaad
- 1 el olie
- 1 tl sesamololie
- 1 el ketjap
- 1 el honing
- 1 el milde chilisaus