148 GROENTEGERECHTEN

Waterspinazie met bruine bonensaus

Waterspinazie, vaak ook bekend als Siamese waterkers, is een groene groente met pijlpuntvormige blaad-jes. Als u deze niet kunt vinden, kunt u ook spinazie, waterkers (cresson), paksoi of zelfs broccoli gebruiken en de bereidingstijden overeenkomstig aanpassen. Er be-staan ook uitstekende variaties op dit recept waarbij zwarte bonen-saus, garnalenpasta of gefermen-teerde tofoe worden toegepast.

INGREDIËNTEN

Voor 4-6personen
1 bosje waterspinazie, ca. 1 kg
45 ml/3 eetl. plantaardige olie
15 ml/l eetl. gehakte knoflook
15 ml/l eetl. bruine bonensaus
30 ml/2 eetl. vissaus
15 ml/l eetl. kristalsuiker
vers gemalen zwarte peper

TT1&M spe x /MV WËÈÜLAA \OSA7

-4 Snijd het grove, houtige ondereind
JL van de waterspinazie af en gooi dit weg. Snijd het resterende gedeelte in stukjes van 5 cm, de blaadjes van de stengels gescheiden houdend.

2

Verhit de olie in een wok of een grote koekenpan. Wanneer ze begint te
walmen, de gehakte knoflook erin doen
en 10 seconden omscheppen.

3

Voeg de stengelstukjes van de
waterspinazie toe, laat ze 1 minuut bakken en voeg dan de blaadjes toe.

A Roer de bruine bonensaus, vissaus,
ƒ suiker en peper erdoor. Schep en kee de spinazie 3 tot 4 minuten om tot deze
inslinkt. Doe alles op een schaal en dien
het meteen op.

Gemengde groenten met kokosmelk

Een verrukkelijke manier om
groenten te bereiden. Gebruik wat minder rode Spaanse pepers als u niet van sterk gekruide gerechten houdt.

INGREDIËNTEN

Voor 4-6 personen
500 g gemengde groenten, zoals
aubergines, minisuikermaïs, wortelen, slangenboontjes en zomerpompóen
.8 rode Spaanse pepers, zonder zaadjes 2 stengels citroengras (sereh), gehakt 4 citroen- of limoenblaadjes, in stukjes gescheurd
30 ml/2 eetl. plantaardige olie
250 ml kokosmelk
30 ml/2 eetl. vissaus
zout

15-20 blaadjes Thais basilicum,
als garnering

1 Snijd de groenten met een scherp mes

in even grote stukjes.

2

Doe de rode Spaanse pepers, het
citroengras en de citroen- of limoen-
blaadjes in een vijzel en wrijf ze met een stamper fijn.

3

Verhit de olie in een wok of grote,
diepe koekenpan. Doe het peper-
mengsel erin en bak dit 2 tot 3 minuten.

A Roer de kokosmelk erdoor en breng I alles aan de kook. Doe de groenten erin en kook ca. 5 minuten of tot ze gaar zijn. Breng het met vissaus en zout op smaak en garneer het met basilicum.