

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr eiermie
200 gr asperges
200 gr peultjes
200 gr garnalen
100 gr taugé
1 rode ui
0,5 rode peper
20 ml sojasaus
stukje gember

ROERBAK MET ASPERGES, PEULTJES EN GARNALEN

Bevat per portie: Kcal: 458 | Eiwit: 33,6 gr | Koolhydraten: 57,0 gr | Vet: 7,7 gr | Vezels: 9,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eiermie volgens de instructies op de verpakking. Spoel het even koud en laat uitlekken.
• Maak de peultjes schoon en snij ze één keer schuin doormidden.
• Schil de asperges, snij de kontjes eraf en snij ze in schuine stukken van 2 tot 3 centimeter.
• Kook de asperges 10 minuten en voeg na 5 minuten de peultjes toe zodat deze 5 minuten meekoken.
• Snij de ui in grove stukken en hak de peper fijn. Schil de gember en rasp of hak deze zo fijn mogelijk.
• Neem een wokpan en laat een scheut olie (loei)heet worden.
• Voeg de garnalen, gember, rode ui, peper, asperges en peultjes toe en roerbak dit een paar minuten op hoog vuur.
• Zet het vuur laag en voeg de eiermie, taugé en sojasaus toe. Proef het gerecht en voeg naar smaak extra sojasaus, peper of sambal toe.
• Laat alles nog even goed warm worden en schep op.

TIPS EN TRICKS

• De garnalen kun je ook prima vervangen voor kipfilet. Of bijvoorbeeld tofu om er een vegetarisch gerecht van te maken.
• Je kunt aan het eind ook een klein scheutje vissaus toevoegen om nog meer smaak aan dit gerecht te geven.