

# NierNieuws Kerstmenu 2014



## Pittige roergebakken shiitakes

Dit recept is voor twee personen. Het nestje van noedels geeft een spectaculair effect, maar het is niet moeilijk. Het is wel belangrijk dat u noedels van mungbonen gebruikt, anders lukt het niet. Die zijn te koop bij de toko. Op de verpakking staat vaak dat het vermicelli is. Maak dit voorgerecht op het laatste moment.



- 200 g shiitakes
  - dobbelsteen verse gember
  - 1/2 rode peper zonder zaadjes
  - 2 kleine teentjes knoflook, gepeld
  - 1 el zonnebloemolie + om te frituren
  - 10 g Chinese vermicelli
  - drupje sesamolie
  - 1 bosuitje
1. Veeg de shiitakes schoon en snijd ze in stukjes.
  2. Schil de gember en hak gember, rode peper en knoflook fijn. Houd de knoflook apart.
  3. Verhit de eetlepel olie in een koekenpan en bak de shiitakes, gember en peper ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur.
  4. Voeg de knoflook toe als de paddestoelen vocht beginnen af te geven en bak nog even mee.
  5. Verhit vlak voor het serveren een laag olie in een klein steelpannetje. Pas op dat de olie niet aan de kook komt of gaat roken. Laat er een klein stukje vermicelli in vallen: als dat direct opzwelt, is de olie heet genoeg.
  6. Bak zo de rest van de vermicelli en vis die er na een paar seconden uit met een schuimspaan. Laat even uitlekken op keukenpapier.
  7. Serveer de shiitakes met een drupje sesamolie, wat gehakte bosui en een vermicellinestje erbovenop.

Bevat per persoon: 20 mg natrium, 295 mg kalium, 3 g eiwit, 85 mg fosfaat, 13 g koolhydraten, 7 g vet, 115 kilocalorieën

