



Hoofdgerechten

## **Vegetarische wok met tarwekorrels**

**Voor 4 personen.**

### **Ingrediënten**

1 citroen (geraspte schil, sap)  
2 lente-uitjes (in ringen)  
250 gram tarwekorrels  
1 theelepel sesamolie  
150 gram spruitjes  
250 gram spinazie  
2 lookteentjes  
2 courgettes  
1 chilipeper  
arachideolie  
peper  
zout

### **Bereidingswijze**

Kook de tarwekorrels gaar zoals vermeld op de verpakking. Blancheer de spruitjes 4 minuten in licht gezouten water. Snij de courgettes in plakjes. Hak de chilipeper fijn.

Bak in een wok de look en chilipeper even aan in hete arachideolie. Voeg de plakjes courgette en de spruitjes toe en roerbak een halve minuut. Draai het vuur wat lager en doe er de spinazie bij. Blijf goed omscheppen tot de spinazie is geslonken. Schep er dan de gekookte tarwekorrels onder en roerbak nog 1 minuut verder.

Breng de wok op smaak met het citroenrasp en -sap, de sesamolie, peper en zout. Werk af met de lente-ui.

