



Hoofdgerechten

Zomerwok met zilvervliesrijst

Voor 4 personen.

Ingrediënten

20 scampi's (schoongemaakt)
200 gram groene asperges (geschild, in stukjes van 2 cm)
1 chilipeper (zaadjes verwijderd, fijngehakt)
100 gram doperwtten (diepvries)
100 gram boontjes (gehalveerd)
6 lente-uitjes (grof gehakt)
3 lookteentjes (geperst)
300 gram zilvervliesrijst
2 eetlepels arachideolie
3 eetlepels sojasaus
peper

Bereidingswijze

Blancheer de asperges, boontjes en erwten 5 minuten in licht gezouten kokend water. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de arachideolie in een wok en bak de look en chilipeper 1 minuut. Voeg de scampi's toe en roerbak tot ze mooi rozig worden.

Schep er de lente-ui, geblancheerde groenten en de rijst onder en verwarm nog 3 minuten. Breng op smaak met sojasaus en wat peper.

Tip:

Leg je asperges eventjes in een kom met koud water en spoel daarna af om al het zand te verwijderen.

Keukenbenodigdheden

Wok

