

# ZWAMBOWL

HOOFDGERECHT













LIMBURGSE KEUKEN

BEREIDINGSTIJD = 30 MINUTEN

VEGETARISCH



## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

-  300 GRAM OESTERZWAMMEN
-  8 WORTELS
-  2 RODE PAPRIKA
-  HALVE RODE KOOL
-  MIDDELGROTE BROCCOLI
-  1 GROOT BLIK MAÏS
-  1 GROOT BLIK EDAMAME BOONTJES
-  4 STENGELS LENTE-UIEN
-  4 KOPJES SPELT
-  3 EL SOJASOUS
-  3 EL SESAMOLIE
-  20 GR SESAMZAAD

## **BEREIDING:**

1. **KOOK EERST DE SPELT ONGEVEER 20 MINUTEN TOT DAT DEZE BEETGAAR IS. ZORG ERVOOR DAT DE SPELT NADAT DEZE IS AFGEGOTEN, WARM BLIJFT OM DEZE LAUWWARM IN DE BOWL TE KUNNEN SERVEREN.**
2. **KOOK DE BROCCOLI BEETGAAR, ONGEVEER 5 MINUTEN.**
3. **BAK DE OESTERZWAMMEN MET EEN SCHEUT SOJASOUS IN EEN PAN, ONGEVEER 10 MINUTEN.**
4. **BEWAAR DE OVERGEBLEVEN SOJASOUS IN DE PAN OM STRAKS ALS DRESSING TE GEBRUIKEN.**
5. **SCHIL EN RASP DE WORTEL, SNIJ DE RODE KOOL EN PAPRIKA IN REEPJES EN DE LENTE UI IN RINGETJES.**
6. **SCHEP DE LAUWWARME SPELT IN EEN KOM EN MAAK DE KOM OP MET DE EDAMAME BOONTJES, OESTERZWAMMEN, MAIS EN DE REST VAN DE GROENTEN. STROOI ALS TOPPINGS DE SESAMZAADJES EN LENTE UI OVER HET GEHEEL.**
7. **SERVEER MET DE DRESSING, DIE JE DOOR DE POKÉ BOWL KUNT MIXEN (INCLUSIEF BODEM MET SPELT).**

**EET SMAKELIJK**