

Yum Woon Sen met zeekraal (Vietnamees)

Dit gerecht vind ik zó lekker. Er zijn veel versies van, veelal met garnalen. Ik heb het 'omgebouwd' naar een groenterijke, vegetarische versie. Je kunt het warm eten en op kamertemperatuur als vegetarisch hoofdgerecht, en omni met wat gewokte garnalen of witvis naar keuze.

| Ingrediënten 4 pers. | Bereidingswijze |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 gram eiernoodles of glasmie• 250 gram peulen• 250 gram zeekraal• 1 Spaanse peper, evt. ontpit, in fijne ringen gesneden• 2 flinke tenen knoflook, fijngesnipperd• 1 sjalotje, fijngesnipperd• 1 eetlepel vissaus• 3 eetlepels limoen- of citroensap• 2 eetlepels lichte sojasaus• 1 theelepels suiker• 25-30 gram gebrande, ongezoeten pinda's, geplet• 1/2 bosje koriander of naar smaak, fijngesneden• 3 eetlepels zonnebloemolie• Zout | <ul style="list-style-type: none">• Overgiet de mie of mihoen in een pan of schaal met ruim water, kokend en licht gezouten en week het totdat het beetbaar is (ca. 3-5 minuten).• Spoel de mie in een vergiet met koud water totdat het volledig is afgekoeld. (Dan plakken ze niet aan de pan tijdens het wokken).• Roer de vissaus, limoensap, sojasaus en suiker in een kommetje tot een vinaigrette.• Blancheer de peultjes door ze in ruim water aan de kook te brengen en vervolgens met koud water af te koelen. <p>En nu even vlot doorwerken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Verhit de olie in de wok en fruit de sjalot, de knoflook en chilipeper.• Voeg de peultjes toe en roerbak 1-2 minuten.• Voeg de zeekraal toe en roerbak 1-2 minuten. Voeg de mie toe en roerbak zo kort mogelijk tot het warm is.• Zet het vuur uit, voeg de vinaigrette toe en schep die goed door het gerecht.• Schep nu ook de pinda's en koriander erdoor. <p>Eet smakelijk!</p> |
| Hulpmiddelen | Tips |
| <ul style="list-style-type: none">• Wok | Voor een geheel vegan versie kun je de 'vissaus' gebruiken, die je onder 'Vlees- en visvervangers' bij mijn recepten vindt. Of kopen, natuurlijk... |