

Chinese kool, gewokt

Ingrediënten

- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- Zonnebloemolie'
- 1 Chinese kool
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels geroosterd sesamzaad
- Eventueel gembersiroop

Bereiden

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn snij de kool in reepjes
2. Neem een wok of grote koekenpan. Fruit de ui en knoflook (beide fijngesneden) in de zonnebloemolie. Voeg als de ui glazig is de kool toe. Roer of schud deze goed om. Als de kool gaat glanzen voeg je sesamolie en eventueel gembersiroop toe. Schud weer goed om en strooi het geroosterd sesamzaad erover heen.

Variaties:

- Snij een paprika (liefst een rode) in fijne reepjes en fruit deze mee met de uit en knoflook.
- Snij 4 tomaten in parten, lepel het zaad eruit (geeft anders teveel vocht) en .Voeg in partjes gesneden tomaat toe (verwijder het zaad, anders wordt het een natte bedoeling)

Inspiratiebron : De groentebijbel van Mari Maris