



Miso-kleipot

met zeevruchten en bloemkool



30-40min



2 personen

Een stoofpot is niet het eerste waar je aan denkt bij de Aziatische keuken. Echter, zodra de winter aandoet, worden op dit continent de 'claypots' (kleipotten) uit de keukenkasten gehaald. Vanwege de bereidingswijze duurt het vaak even voor een gerecht in een kleipot klaar is. Chef Bas leert ons hoe je 'm sneller maakt en gaat voor een variant met veel bloemkool en Japans gemarineerde zeevruchten.

Wat je van ons krijgt

- sushi rijst
- groentebouillonblokje ⁹
- zwart sesamzaad ¹¹
- gedroogde shiitake
- verse gember
- witte misopasta ^{1,6}
- sojasaus ^{1,6}
- bloemkool
- bosui
- fruit de mer ^{2,14}

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je een rijstkoker hebt, kun je het recept ook daarin maken.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 5.4g, koolhydraten 89.0g, eiwit 35.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **bloemkool** zonder stronk grof met een keukenrasp. **Gember** schillen en in 2-3mm dikke plakken snijden. Snijd de **bosuien** zonder stronk in dunne ringen, houd de **groene ringen** ter garnering apart. **Gedroogde shiitake** fijnhakken.



4. Fruit de mer mengen

Intussen de **misopasta** met **sojasaus** losroeren. Doe de **fruit de mer** in een kom, overgiet met de **miso-sojasaus** en roer om te mengen. Zet opzij.



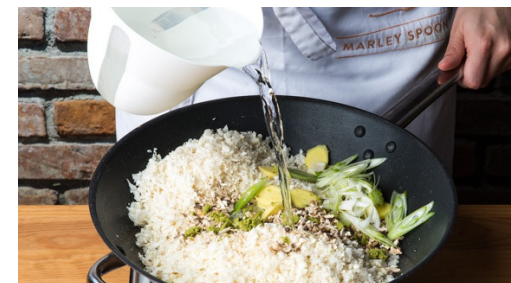
2. Kleipot voorbereiden

Sushirijst en geraspte **bloemkool** in een middelgrote kookpan of wok doen. Voeg de **shiitake**, **witte bosuiringen** en **gemberplakjes** toe. **Bouillonblokje** boven de pan verkruimelen en goed roeren om de **smaakmakers** te verdelen. Snufje zout toevoegen.



5. Fruit de mer toevoegen

Neem na 15min kooktijd de deksel van de pan en voeg de **fruit de mer** toe. Doe de deksel terug op de pan en kook in ca. 5min alles gaar.



3. Kleipot maken

800ml water aan de pan toevoegen en op middelhoog vuur zetten. Breng het water aan de kook en dek dan pas de pan af met een deksel. Zet het vuur laag en laat alles ca. 15min zachtjes garen.



6. Kleipot serveren

Zet de pan op tafel en bestrooi de **kleipot** met **zwart sesamzaad** en **groene bosuiringen**.