



Sticky Chinese bloemkoolnuggets

met sushirijst en gewokte paksoi



30-40min



2 personen

Elk land heeft zo z'n eigen 'authentieke' Chinese gerechten. In Nederland hebben we babi pangang, de Britten eten graag orange chicken en in de VS staan ze in de rij voor General Tso's chicken. Van die laatste maak je vandaag een veganistische variant. In plaats van kip in een knapperig deegjasje, haal je bloemkoolroosjes door het beslag, waarna je ze knapperig roostert in de oven.

- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje Chinese 5-kruidenmix
- 1 bloemkool
- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 paksoi
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 zakje maizena

- peper & zout
- plantaardige olie
- 80g bloem ¹
- azijn & suiker

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- zeef & maatbeker
- kleine kookpan

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

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11).
Kan sporen van andere allergenen
bevatten.

calorieën 839kcal, vet 16.2g,
koolhydraten 143.8g, eiwit 23.0g



Verwarm de oven voor op 220°C. Maak een **beslag** door 80g bloem met 100ml water, **1-2tl sesam, 1tl Chinese 5-kruidentmix** en een snuf zout te mengen. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Haal de **roosjes** door het **beslag** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 15min in de oven.



Verhit 1el olie in een kleine pan op matig vuur. Bak de **knoflook** en **gember** ca. 30sec. Voeg **3/4e van de sojasaus**, de **chilisaus**, een snuf suiker, 1tl azijn (liefst appel-) en 100ml water toe. Breng op smaak met de **rest van de 5-kruidenmix** en breng het geheel aan de kook. Meng **1tl maizena** met 3el water en roer door de **sous**. Proef en voeg evt. meer suiker of azijn toe.



Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur dan laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** zo in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot het serveren rusten.



Neem na 15min de bakplaat uit de oven en bestrijk de **bloemkool** met de **helft van de saus**. Rooster nog eens 6-7min tot de **bloemkool** een kleverig laagje heeft. Verhit 1-2tl olie in een middelgrote koekenpan en bak de **wortel** en **paksoi** 2-3min. Breng op smaak met peper en zout.



Schrob of schil de **wortel** en gebruik een dunschiller of kaasschaaf om er lange linten van te schaven. Snijd het **wit van de paksoi** in smalle reepjes en het **groen** in grove stukken. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn.



Schep de **rijst** op en verdeel de **bloemkool** en **gebakken groenten** erover. Garneer met de **rest van de sesam** en besprenkel met **meer saus** naar wens.