

DINNERLY



Gebakken oesterzwammen op naan met rode kool en frisse pindasaus



ca. 25min



2 personen

Oesterzwammen behoren tot de meest populaire paddenstoelen ter wereld – samen met champignons en shiitake. Vandaag bakken we ze op met knoflook en serveren we ze met rode kool op kruidige naan waar knoflook en koriander in ingebakken zijn. De coup de grâce in deze hoogst originele combinatie is een pindasaus met sojasaus, limoen en knoflook. Da's nog eens bijzonder eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 limoen
- 35g pindakaas ⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 250g oesterzwammen
- 2x naan met knoflook en koriander ^{1,7}
- 200g rodekoolreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

KOOKTIP

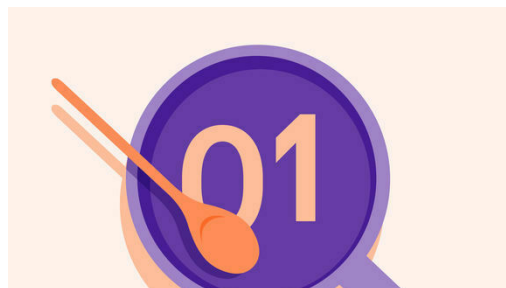
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

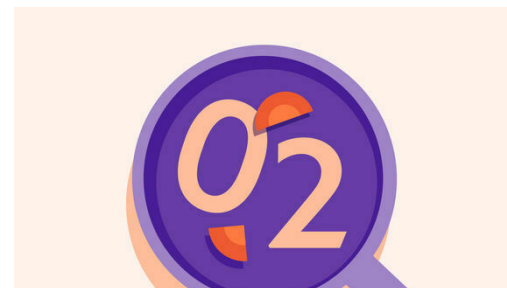
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 654kcal, vet 22.9g, koolhydraten 86.0g, eiwit 21.9g



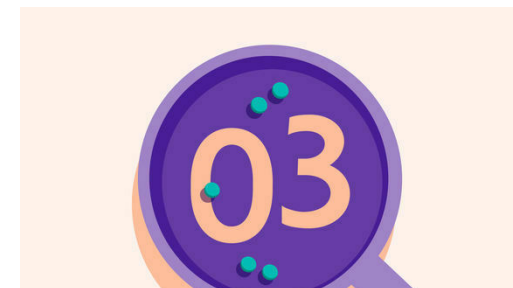
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel 2 tenen knoflook en snij heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Rasp de **limoen** en pers het **sap** uit.



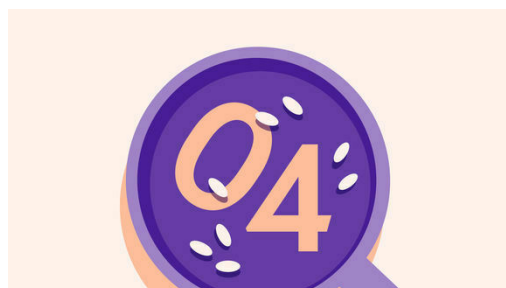
2. Pindasaus bereiden

Doe de **pindakaas** in een kleine kookpan en laat op laag vuur opwarmen. Roer de **sojasaus**, **1tl limoenrasp**, de **helft van het limoensap**, 4el water, 1el suiker en de helft van de knoflook erdoor. Laat de **sous** ca. 8min zachtjes borrelen.



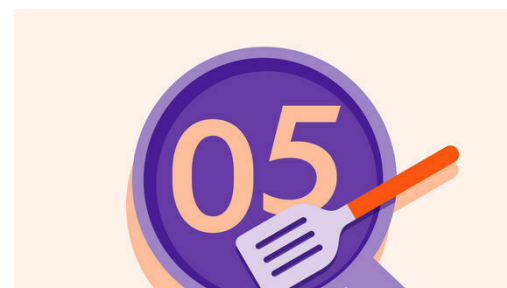
3. Paddenstoelen bakken

Snij de **paddenstoelen** in repen van 0,5-1cm breed. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl olijfolie. Fruit de rest van de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg de **paddenstoelen** toe met een snuf peper en zout en bak 3-4min. Haal de pan van het vuur.



4. Rode kool voorbereiden

Druppel wat water over de **naan** en verwarm 2-3min in de oven. Meng de rauwe **rode kool** met de **rest van het limoensap** en een snuf peper en zout. (Zie ook de tip in stap 6.)



5. Afmaken en serveren

Haal de **naan** uit de oven en bestrijk met ca. 1el olijfolie. Verdeel de **rode kool** en **paddenstoelen** over de **naan**. Bedruppel met de **pindasaus** en garneer met de **rest van de limoenrasp**.



6. Net wat zachter

Vind je rauwe rode kool net iets te veel? Doe de reepjes dan in een zeef of vergiet en giet kokend water erover – zo wordt de rode kool wat zachter. Laat goed uitlekken en meng dan met het limoensap, peper en zout.