

Zwam-cashew met mie

Hoofdgerecht voor 4 personen

Uit Vega zonder pakjes & zakjes van Karin Luiten

Bereiden: 25 minuten, marineren: 15 minuten (of langer),

Nodig:

- 300 g mie
- 300 g oesterzwammen
- 150 g cashewnoten
- 1 prei
- 1 rode paprika
- scheutje olie
- snufje zout

Marinade:

- 100 ml ketjap manis
- 3 el gembersiroop
- 2 tl sambal
- 2 cm gember
- 2 knoflooktenen

Bereidingswijze

Marinade

- Rasp de gember en knoflook boven een kom. Meng met de overige ingrediënten voor de marinade.
- Scheur de oesterzwammen in dikke repen en schep erdoor. Laat een kwartier (of langer) marineren.

Mie

- Breng een grote pan water met wat zout aan de kook. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Spoel af in een zeef met koud water.
- Snij intussen de prei in ringen en de paprika in dunne reepjes.
- Verhit een hapjespan en voeg een scheutje olie toe. Daarna de cashewnoten. Rooster deze al omscheppend goudbruin. Schep ze er dan uit en leg ze op een bord om af te koelen.
- Doe opnieuw een scheutje olie in de pan. Roerbak de prei en de paprika 5 minuten. Schep deze daarna uit de pan en doe in een kom.
- Schep de oesterzwammen uit de marinade. Laat deze uitlekken boven de kom met de gebakken prei en paprika.
- Doe opnieuw een scheut olie in de hapjespan. Bak nu de oesterzwammen op hoog vuur al omscheppend 3 minuten.
- Doe de prei, paprika en marinade en weer bij en laat 5-10 minuten sudderen onder een deksel tot alles beetgaar is.

- Roer de uitgelekte mie er goed doorheen en warm alles even op.

Serveren

- Verdeel over 4 borden of kommen en bestrooi met de geroosterde cashewnoten.
- Voeg eventueel wat extra ketjap of iets appelazijn! toe als je meer saus wilt.

Tips

- Let op appelazijn is zuur! Klein scheutje, want het is al snel te zuur
- Heb je per ongeluk zoute cashewnoten? Spoel af in een zeef en dep droog met keukenpapier.
- Kan ook met champignons in plaats van oesterzwammen.
- Extra knapperige oesterzwammen? Roerbak ze dan niet, maar rooster ze in de oven, 25 minuten op 200 graden C.

Eet smakelijk!