

# Roergebakken Erwtenscheuten met Knoflook en Gember

## Erwten Scheuten

Erwten scheuten microgreens bieden een knapperige textuur en een milde nootachtige, zoete smaak met een vleugje erwtenaroma.

Boordevol voedingsstoffen zoals vitamines (A, C), mineralen (ijzer, magnesium, zink), antioxidanten en plantaardige eiwitten, ondersteunen ze de bloedproductie, bevorderen ze een gezonde bloedsuikerspiegel, en verbeteren ze de spijsvertering.

Deze veelzijdige en voedzame microgreens zijn een smakelijke, maar zeker ook een zeer decoratieve toevoeging aan frisse salades, sandwiches en diverse gerechten.

Het volgende recept voor roergebakken erwten scheuten met knoflook, gember, pindaolie, sojasaus en rijstwijin is eenvoudig te maken en zit boordevol smaak. Het vormt een geweldig bijgerecht of een lichte hoofdmaaltijd wanneer geserveerd met gestoomde rijst.

De combinatie van aromatische knoflook en gember, aangevuld met de umami van sojasaus en de subtiele zoetheid van rijstwijin, maakt dit gerecht zowel veelzijdig als verrukkelijk.

## Ingrediënten:

- 200 gram verse erwten scheuten
- 2 eetlepels pindaolie (arachideolie)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, fijngehakt
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel rijstwijin (mirin of droge sherry kan ook)
- Zout naar smaak (optioneel)
- Peper naar smaak (optioneel)
- Sesamzaadjes voor garnering (optioneel)



# Roergebakken Erwtenscheuten met Knoflook en Gember

## Bereidingswijze

### Vorbereiding:

Was de erwtenscheuten goed en laat ze uitlekken. Hak de knoflook en gember fijn.

### Verhit de olie:

Verhit de pindaolie in een grote wok of koekenpan op middelhoog vuur.

### Fruit de knoflook en gember:

Voeg de fijngehakte knoflook en gember toe aan de pan en bak deze ongeveer 1-2 minuten, totdat ze geurig zijn. Zorg ervoor dat de knoflook niet verbrandt.

### Voeg de erwtenscheuten toe:

Voeg de erwtenscheuten toe aan de pan en roerbak ze voor ongeveer 2-3 minuten, totdat ze felgroen en licht verwelkt zijn.

### Voeg de smaakmakers toe:

Voeg de sojasaus en rijstwijn toe aan de pan en roer goed om de erwtenscheuten gelijkmatig te bedekken. Roerbak nog eens 1-2 minuten totdat de vloeistof grotendeels is verdampt en de erwtenscheuten mals zijn.

### Breng op smaak:

Proef en voeg naar smaak zout en peper toe, indien gewenst.

## Serveren:

Schep de roergebakken erwtenscheuten op een serveerschaal. Garneer eventueel met wat sesamzaadjes voor extra textuur en smaak.

## Serveersuggestie

Dit gerecht kan als bijgerecht geserveerd worden bij een Aziatische maaltijd, maar is ook heerlijk als licht hoofdgerecht met wat gestoomde rijst.

## Tips

- **Variatie:** Voeg eventueel wat chilivlokken of verse rode peper toe voor een pittige kick.
- **Extra groenten:** Voor een rijker gerecht kun je ook andere groenten toevoegen, zoals wortel julienne, paprika of champignons.

Geniet van je smaakvolle roergebakken  
erwtenscheuten met knoflook en  
gember!

