

# Roerbak van Shiitake Paddenstoelen met Koriander en Groenten

## Koriander Microgreens

Koriander microgreens hebben een smaak die zowel krachtig als verfijnd is. Ze behouden de volle karakteristieke koriandersmaak, maar in een meer geconcentreerde vorm. De smaak wordt vaak beschreven als fris, citrusachtig en licht pittig. Het heeft ook aardse en nootachtige ondertonen die het een unieke smaak geven. Deze smaakprofielen maken koriander microgreens veelzijdig en geschikt om toe te voegen aan een breed scala aan gerechten. Ze kunnen een verfrissende twist geven aan salades, soepen, wraps, curry's, en nog veel meer. Koriander microgreens zijn rijk aan vitamine A, C en K.



## Ingrediënten

- 200 g shiitake paddenstoelen, in dunne plakjes gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 gele paprika, in reepjes gesneden
- 1 kleine broccoli, in roosjes gesneden
- 1 wortel, in dunne plakjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Een stuk gember van 2 cm, fijngehakt of geraspt
- Een handvol koriander microgreens (niet meekoken!)
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamololie of zonnebloemolie
- 1 eetlepel rijstazijn
- 1 eetlepel oestersaus (voor een vegetarische optie: gebruik een vegetarische oestersaus op basis van paddenstoelen)
- 1 theelepel honing of agavesiroop (optioneel)
- Peper naar smaak
- Optioneel: 1 eetlepel geroosterde cashewnoten of amandelen voor extra crunch

# Roerbak van Shiitake Paddenstoelen met Koriander en Groenten

## Bereidingswijze

### Vorbereiding:

- Zorg dat alle groenten zijn gesneden en klaarstaan, omdat roerbakken snel gaat.

### Verhit de olie:

- Verhit de sesamolie (of zonnebloemolie) in een grote wok of koekenpan op middelhoog vuur.

### Roerbak de paddenstoelen:

- Voeg de shiitake paddenstoelen toe aan de pan en roerbak ze 3-4 minuten tot ze zacht worden en lichtbruin zijn.

### Groenten en smaakmakers toevoegen:

- Voeg de knoflook en gember toe en roerbak nog een minuut tot het begint te geuren.
- Voeg de broccoli, wortel, en paprikareepjes toe. Roerbak alles nog eens 4-5 minuten tot de groenten licht gaar maar nog knapperig zijn.

### Saus toevoegen:

- Voeg de sojasaus, rijstazijn, oestersaus, en honing of agavesiroop (indien gebruikt) toe aan de pan. Roer alles goed door zodat de groenten gelijkmatig bedekt zijn.
- Laat alles nog 2 minuten sudderen zodat de smaken goed kunnen intrekken.

## Afwerking:

- Haal de pan van het vuur en voeg de koriander microgreens toe. Meng alles voorzichtig door elkaar.
- Breng indien nodig op smaak met wat peper.

## Serveren:

- Serveer de roerbakschotel direct met gestoomde rijst, noedels, of quinoa.
- Garneer met geroosterde cashewnoten of amandelen voor extra textuur, indien gewenst.

## Tips:

- Shiitake paddenstoelen hebben een rijke, umami-smaak die goed combineert met de frisse koriander microgreens en knapperige groenten.
- Dit gerecht is heerlijk als lichte maaltijd of als onderdeel van een groter diner met meerdere gerechten.

Dit roerbakgerecht is eenvoudig te maken, voedzaam, en vol van smaak, ideaal voor een vegetarische maaltijd. Smakelijk eten!

Geniet van je smaakvolle en  
voedzame Roerbak van Shiitake  
Paddenstoelen met Koriander  
Microgreens

