



KOKEN MET EEN BUDGET

Koolsteak met tempeh en spicy olie

HOOFDGERECHT

🕒 15 + 45 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 ½ biologische witte kool
- 🥜 ½ el tahin sesampasta
- 🍲 200 g tempeh
- 🌿 1½ el zonnebloemolie
- 🌶️ 1 rode peper
- 🧄 2 tenen knoflook
- 🌿 ½ el gemalen komijn
- 🌿 ½ el sesamolie
- 🍊 1 mandarijn
- 🍝 125 g volkoren woknoedels
- 🌿 8 g verse basilicum

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier, bakkwast

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de kool in 4 gelijke plakken van 1½ cm dik (de rest wordt niet gebruikt) en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Roer de tahin los en bestrijk de bovenkanten van de plakken kool ermee.
4. Snijd de tempeh in blokjes van 1 cm, meng met ½ zonnebloemolie en verdeel eromheen.
5. Bestrooi met peper en eventueel zout en rooster 40-45 minuten in de oven.
6. Maak de rode pepers schoon en snijd samen met de knoflook fijn.
7. Verhit de rest van de zonnebloemolie in een koekenpan en fruit de peper, knoflook en komijn 5 minuten op laag vuur.
8. Voeg de sesamolie toe en verwarm 1 minuut mee.
9. Pers de mandarijnen uit en voeg 2 el sap toe, draai het vuur hoog en laat iets inkoken, dit duurt ca. 2 minuten
10. Blijf goed omscheppen.
11. Bereid vlak voor het serveren de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar spoel ze niet koud.
12. Verdeel de noedels, kool, tempeh en chili-olie over de borden.
13. Scheur het basilicum in stukken en verdeel erover.

TIP 1: Hou je niet zo van pittig? Je kunt (een deel van) de zaadlijsten van de pepers ook weghalen.

TIP 2: De rest van de kool is lekker in een coleslaw, wokgerecht of stoof.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

