



Gefrituurde tahoe met judasoren en zeewier - Jamur kuping hitam

Jamur kuping hitam zijn zwarte zwammen of judasoren in het Indonesisch. Gedroogd kun je ze bijna overal voor gebruiken. Van zichzelf hebben ze geen overdreven sterke smaak, maar ze ruiken heerlijk nootachtig. En wat denk je? Ze zijn nog heel goed voor je ook. Vooral als je een te hoog cholesterolgehalte hebt. Dit is een wokgerecht, met zeewier en tahoe. Echt lekker met gewone witte rijst en... edamame in de peul gekookt.

2 personen

⌚ 45 minuten

Dit heb je nodig:

-  375 g tahoe
-  15 g judasoren gedroogd
-  15 g zeewier gedroogd
-  4 teentjes knoflook
-  60 g bosui
-  140 g wortels
-  1 groene lombok
-  3 el sesamolie
-  ¼ tl witte peper gemalen
-  2 el soja saus
-  2 tl rijstazijn
-  zout naar smaak
-  500 ml zonnebloemolie, om te frituren

voor erbij

-  witte rijst
-  edamame

Materiaal: vijzel (tjobek) of keukenmachine

Zo maak je het:

1. Laat de tahoe uitlekken en verpak in keukenpapier of een schone theedoek, minimaal 30 minuten.
2. Snij de tahoe in gelijke lange platte blokken van 5 x 7 cm.
3. Bak de tahoe in olie totdat het half bruin is.
4. Haal de tahoe uit de olie en zet het weg.
5. Verhit de sesamolie en bak de knoflook, wortelen, groene peper en bosui.
6. Als de wortels en de knoflook glazig zien voeg je de judasoren en het zeewier toe.
7. Voeg soja saus, rijstazijn, gemalen peper en zout naar smaak toe.
8. Meng alles door elkaar op klein vuur voor 5 minuten.
9. Serveer met witte rijst en edamame in de peul gekookt.

BRON: [AI](#)



Selamat makan