Broccolischotel met shoarmareepjes

- hoofdgerecht
- 4 personen
- 215 kcal
- 15 min. bereiden

Ingrediënten

(op basis van 4 personen)

300 g rijst
200 g winterpeen
1 rode ui
500 g broccoli
3 el olie
1 teen knoflook
450 g shoarmavlees
2 el Japanse sojasaus (of 1 el ketjap manis)
3 el kraanwater

Bereiden

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de winterpeen in dunne reepjes, halveer de ui en snijd in flinterdunne boogjes. Verdeel de broccoli in hele kleine roosjes.

2. Verhit de olie in een grote wok en roerbak de peen en ui 2 min. op hoog vuur. Pers de knoflook erboven, voeg de shoarma toe en bak 2 min. mee. Voeg daarna de broccoli toe en bak 2 min. mee. Schenk de sojasaus en het water erbij en bak al omscheppend op hoog vuur nog 2 min. Breng op smaak met peper. Serveer met de rijst.

Variatietip: Behalve winterpeenkun je ook paprika, champignons, mais, prei of bleekselderij in ditgerecht verwerken.

Combinatietip: Een scheutje gembersiroop maakt het gerecht aromatischer en een tikjezoeter, zonder dat de gembersmaak uitgesproken aanwezig is.

Lekker van Albert Heijn: www.ah.nl/allerhande