

Yum Woon Sen met zeekraal en garnaal (Vietnamees)

Dit gerecht vind ik zó lekker. Er zijn veel versies van, veelal met garnalen Maar je kunt het vegetarisch eten door simpelweg de garnalen weg te laten.

Ingrediënten 4 pers.

- 250 gram glasmie of mihoen
- 250 gram peulen
- 250 gram zeekraal
- 24 scampi's, gepeld
- 1 Spaanse peper, evt. ontpit, in fijne ringen gesneden
- 2 flinke tenen knoflook, fijngesnipperd
- 1 sjalotje, fijngesnipperd
- 1 eetlepel vissaus
- 3 eetlepels limoen- of citroensap
- 2 eetlepels lichte sojasaus
- 1 theelepel (palm)suiker
- 25-30 gram gebrande, ongezoeten pinda's, gecrusht
- 1/2 bosje koriander, fijngesneden
- 3-4 eetlepels zonnebloemolie
- Zout
- Witte peper



Hulpmiddelen

- Wok
- Bord

Bereidingswijze

- Overgiet de mie of mihoen schaal met ruim water (kokend en licht gezouten) en week het totdat het beetgaar is (ca. 3 minuten).
- Spoel de mie in een vergiet met koud water totdat het volledig is afgekoeld. (Dan plakken ze niet aan de pan tijdens het wokken).
- Roer de vissaus, limoensap, sojasaus en suiker in een kommetje tot een vinaigrette.
- Blancheer de peultjes door ze in ruim water aan de kook te brengen en vervolgens met koud water af te koelen.

En nu even vlot doorwerken:

- Verhit 1 el olie in de wok en bak de met zou en peper gekruide scampi's 2 minuten aan elke kant
- Haal ze uit de pan en zet even opzij op een bord
- Verhit de rest van de olie en fruit de sjalot, de knoflook en chilipeper tot de sjalotten glazig zijn
- Voeg de peultjes toe en roerbak 1-2 minuten.
- Voeg de zeekraal toe en roerbak 1-2 minuten.
- Voeg de mie en de garnalen toe en roerbak zo kort mogelijk op middelhoog vuur tot alles warm is.
- Zet het vuur uit, voeg de vinaigrette toe en schep die goed door het gerecht.

Schep het gerecht op een bord en bestrooi met een handje pinda's en de koriander. Eet smakelijk!

Tips

Je kunt ook op kamertemperatuur eten als lunch.