



ROERBAK VAN BLOEMKOOL MET OESTERZWAM EN LIMABONEN

INGREDIËNTEN

VOOR 2-3 PERSONEN

- 500 g bloemkool
- 150 g oesterzwammen
- 1 blik (400 g) limabonen
- 2-3 tl baharat
- Olie om in te bakken
- Peper en zout
- Citroenrasp naar smaak

En verder

- een wokpan of hapjespan met deksel

Bereidingstijd:

Vorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 20 minuten

BEREIDING

Verdeel de bloemkool in heel kleine roosjes. Scheur de oesterzwammen in smalle reepjes. Giet de limabonen af in een zeef, spoel schoon met stromend water en laat uitlekken.

Verhit in een ruime wokpan of koekenpan een eetlepel olie en 1 of 2 theelepels baharat (ik hou van een beetje spicey dus gebruik er 2). Voeg als de olie heet is de oesterzwammen toe, bestrooi met wat zout en bak in ongeveer 5 minuten bruin en bijna gaar. Schep uit de olie met een schuimspaan en zet apart in een kom.

Voeg als dat nodig is nog een beetje olie toe en nog 1 theelepel baharat. Als de baharat begint te geuren kan de bloemkool erbij. Roerbak de bloemkool ongeveer 5 minuten op redelijk hoge temperatuur tot hij een beetje kleur begint te krijgen, draai dan het vuur ietsje lager. Voeg een half kopje heet water toe en wat zout en sluit de pan met een deksel. Laat de bloemkool beetgaar worden in ca. 5 minuten. Verwijder het deksel, draai het vuur weer hoog en voeg nu de limabonen en oesterzwammen toe.

Laat op hoog vuur alles door en door warm worden en bruin kleuren, maar let op dat het niet aanbrandt.

Proef en voeg eventueel nog wat peper en zout toe.

Garneer met wat fijngesneden peterselie of munt en geraspte citroenschil.

Serveer met Libanees brood, couscous of aardappelpuree, een frisse yoghurt dip en eventueel een groene salade.