



Chinese kool en co



Soms moet je eens uit je comfortzone treden... zo gebeurde vorige week bij mij. Als ik mijn boodschappen doe bij het fruitkraam, begin ik steeds met de vraag: "Wat zijn de seizoensgroenten en wat is er in reclame?"

Zo eindigde ik met een spotgoedkope, gigantische Chinese kool in mijn koelkast. Ik had zo'n ding nog nooit van dichtbij gezien, laat staan klaargemaakt. Maar het allereerste experiment bleek meteen een voltreffer die, op vraag van de kinderen, vaker op ons menu komt te staan! Dus deel ik graag mijn culinaire ontdekkingsstocht met jullie.



Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 uien
- 5 teentjes knoflook
- 1 grote Chinese kool
(mag gerust meer zijn indien je van groenten houdt)
- 400 gram kippengehakt
- 1 pakje rijstnoedels (400 gram is meer dan voldoende)
- curry (1 eetlepel)
- peper en zout (naar smaak)
- sojasaus (op tafel te zetten)

Werkwijze:

- Stap 1:** Snipper de ui en de knoflook en fruit glazig in een grote wok met een beetje olijfolie (een roerbakpan lukt ook, hoor).
- Stap 2:** Voeg het gehakt en de curry toe en bak samen verder.
- Stap 3:** Bereid de noedels zoals op de verpakking (degene die ik nam moesten 30 minuten weken in kokend water, daarom dat ik het hier even meld als stap 3).
- Stap 4:** Snij de Chinese kool in fijne repeltjes (laat je niet afschrikken, dit gaat gemakkelijker dan een witte kool) en voeg toe in de wok.
- Stap 5:** Als de noedels gebruiksklaar zijn, meng je ze bij in de wok.
- Stap 6:** Dat was het! Serveer met wat sojasaus.

Tip! Omdat wij nogal groente-etters zijn, heb ik 2 grote bakjes champignons gebakken als bijgerecht.

Ann Van der Flaas