



Bloemi Goreng

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- 1200 gr bloemkool
- 85 gr gesnipperde rode ui
- 250 gr in ringen gesneden prei
- 150 gr in blokjes gesneden wortel
- 100 gr diepvries erwten
- 400 gr kipfilet
- 2 tenen knoflook
- 10 gr gember
- 10 gr sambal badjak of oelek
- 20 ml sojasaus
- 20 ml olijfolie
- 2 tl kippebouillonpoeder (zonder gist)
- 2 tl kerrie
- 1 tl geelwortel of kurkuma
- Zout en peper
- Ghee of kokosolie om in te braden

Bereiding:

De Kipfilet is blokjes snijden en marinieren in de soyasaus, olijfolie, 5 gr sambal, 5 gr gember en de knoflook. Laat minimaal een paar uur staan. Je kan dit ook al de avond tevoren doen. Dan wel hygienisch werken ivm de kip en goed afgesloten in de koelkast zetten.

Bloemkool schoonmaken en de roosjes in gelijke grootte in een keukenmachine tot korrels malen van rijstgrootte. Doe niet teveel bloemkool ineens in de keukenmachine om het beste resultaat te krijgen. Snipper de ui, snijd de prei in dunne ringetjes of stukjes en snijd de wortel in kleine blokjes.

In een wok of braadpan kokosolie of ghee verhitten en het vlees rondom bruin bakken. Zodra dat het geval is, het vlees er weer uitnemen en in een afgedekt bakje wegzetten. Zo voorkom je dat t vlees te droog wordt. In dezelfde wok even wat nieuw vet erbij en de uien fruiten. Dan de groenten toevoegen en meebakken tot de groenten beetgaar zijn. De rest van de kruiden en bouillonpoeder toevoegen en goed doorroeren. Aan het einde het vlees toevoegen en even mee opwarmen. (lekker met Fou Young Ei)

