



Groenten Roerbak schotel

Ingrediënten:

Voor 2 personen

1 courgette

1 ui

1 appel

1 pepertje

1 teentje knoflook handvol peultjes of boontjes

1 wortel

1 rode paprika. 1 mango

Scheut olijfolie, kokosolie of ghee

Sap van 1 citroen.

1 eetl sojasaus

Bereiding:

Was de appel en courgette. Schil de ui. Snijd slierten van de courgette, de appel en de ui. Allemaal apart bewaren tot gebruik.

Snipper het pepertje en pers de teen knoflook. Was de peultjes of boontjes en kook of stoom ze gaar. Was de paprika en snijd het in blokjes. Schil de mango en snijd het vruchtvlies in stukken.

Verhit de olie of ghee in een grote koekenpan of wok. Fruit het pepertje en de knoflook. Voeg de paprika blokjes toe en bak ook fruitig. Voeg de uilinten toe en bak 2 minuutjes mee. Voeg de appelslierten toe, roer even om en voeg een scheutje water toe. Kook het een minuutje of 2. Voeg de peultjes toe en ook het citroensap en de sojasaus. Kook het weer even door. Tenslotte doe je de courgette slierten erbij. Goed doorroeren en dan de mango nog toevoegen. Even goed opwarmen en dan is het klaar om te eten.

