



WOK SCAMPI WITLOOF



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g ongepelde scampi
- 800 g witloof
- 2 grote, zachte appels bv. Jonagold
- 250 ml soya light roomvervanger
- 250 ml magere kippenbouillon (1/2^{de} blokje oplossen in 250 ml water)
- 2 uien
- 250 g rijstnoedels
- 2 eetlepels olijfolie
- Currypoeder
- Kurkuma
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Pel de scampi en snipper de ui fijn.
- Verhit de wok pan met de olijfolie.
- Voeg de scampi en de ui toe.
- Voeg het fijngesneden witloof toe en plaats het deksel erop.
- Laat het geheel ongeveer 3 minuten gaarkoken.
- Voeg de in blokjes gesneden appel toe en roer het geheel goed.
- Voeg de vetarme bouillon en de light soya room toe.
- Plaats het deksel terug op de wok pan en laat op een middelmatige stand gedurende 10 minuten garen.
- Voeg kruiden toe naar smaak: currypoeder, kurkuma, peper en zout.
- Kook de rijstnoedels gaar, giet af en voeg toe aan de wok.
- Laat het geheel nog even gaarkoken en dien op.
- Smakelijk!