

# Oosters roergebakken asperges met peultjes



*Dit recept van oosters roergebakken asperges met peultjes is heerlijk als bijgerecht. Een makkelijk gerecht om te maken en het zit ook nog eens boordevol lekkere groenten!*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

500 g witte asperges

50 g peultjes

3 bosuitjes

1 rode peper

1 teentje knoflook

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 eetlepel (sesam)olie

2 theelepels geraspte verse gember of 1/2 theelepel gemberpoeder

75 g ongezouten cashewnoten

## Recept

1. Schil de asperges van het topje naar beneden en snijd van de onderkant een stukje van ongeveer 2 cm. Snijd de asperges schuin in stukken van ongeveer 4 cm.
2. Snijd de puntjes van de peultjes en halveer ze.
3. Snijd de bosuitjes in stukjes van ongeveer 2 cm.
4. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn.
5. Hak de knoflook fijn.
6. Verwarm de aspergestukjes (niet de aspergekopjes) gedurende 3 minuten in de magnetron op vol vermogen. Haal het schaalpje uit de magnetron en laat het op de aanrecht even nagaren.
7. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook, rode peper en gember zachtjes tot het mengsel gaat geuren. Schep dan alle aspergestukjes, peultjes en bosui erdoor en roerbak de groenten ongeveer 3-4 minuten op hoog vuur.
8. Voeg daarna de sojasaus en 2 eetlepels water aan de wok toe en verwarm de groenten (afgedekt) ongeveer 3 minuten.
9. Schep de cashewnoten erdoor en verwarm het gerecht nog even zonder deksel. Eet smakelijk!

## Voedingswaarden

calories : 380 calories

fat : 24.00 grams

carbohydrate : 25.00 grams

protein : 12.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/oosters-roergebakken-asperges-met-peultjes>