

Aziatische stirfry met kabeljauw

Delobel Touraine Angle Droit Sauvignon Blanc



INGREDIËNTEN

- 750 gram kabeljauwfilet in grote blokjes gesneden
- 300 gram peultjes
- 5 centimeter gember, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 bosuitjes, in fijne reepjes gesneden (bewaar het witte gedeelte apart)
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels oestersaus
- 2 theelepels sesamolie
- 4 eetlepels wokolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Dep de kabeljauw goed droog en kruid deze met peper en zout
2. Meng in een schaal de sojasaus, oestersaus en sesamolie. Zet deze nog even apart
3. Verhit telkens 1 eetlepel wokolie en bak de kabeljauw in 2 of 3 delen rondom bruin.
4. Als je alles in 1 keer gaat bakken, dan krijg je de vis namelijk niet mooi bruin. Schep de vis uit de pan en bewaar apart op een bord
5. Verhit de laatste eetlepel wokolie en roerbak de gember met de knoflook voor een klein minuutje op redelijk hoog vuur
6. Voeg de peultjes en het witte gedeelte van de bosui toe en roerbak dit 2 minuten mee
7. Zet het vuur weer laag en giet de saus over de groenten. Voeg dan de kabeljauw en het groene deel van de bosui toe en schep alles heel voorzichtig om. Je wilt het liefst de blokjes vis heel houden. Laat alles 1 minuut met elkaar verwarmen
8. Serveer met een aromatische rijst of udonnoedels