

Donburri met bulgur, zoete aardappel en sugarsnaps

Donburri, een traditioneel Japans gerecht, is een rijstkom die standaard gevuld is met verschillende soorten vlees, zeevruchten en groenten. In dit recept geven we een moderne draai aan het gerecht door bulgur, zoete aardappel en sugarsnaps als hoofdingrediënten te gebruiken. Dit gerecht is niet alleen heerlijk, maar ook een geweldige optie voor de gezondheidsbewuste klant.



Ingrédients

- 1,5kg Ardo Bulgur
- 500g Ardo zoete aardappel
- 500 g Ardo sugar snaps (suikererwtten)
- 300g tofu
- 10 portobello champignons
- Olijfolie
- Sesamolie
- Zwart en wit sesamzaad
- Sushi kruiden
- Zoete chilisaus
- Aziatische zwarte pepersaus - Verstegen
- Guadelajara kruidenmix - Verstegen

Méthode

1. Marineer de tofu met zoete chili en Aziatische zwarte pepersaus.
2. Leg de tofu op een bakplaat en bak 10-15 minuten in de oven op 180°C.
3. Snijd de portobello's in reepjes, bak ze in olijfolie, en werk af met wat sesamolie en witte sesamzaadjes.
4. Bak de zoete aardappelblokjes in wat olie en breng op smaak met wat Guadelajara-kruiden. Werk af met zwarte sesamzaadjes.
5. Stoom of roerbak de sugarsnaps kort.
6. Verwarm de bulgur in de magnetron of stoomoven en breng op smaak met de sushikruiden.
7. Om het gerecht samen te stellen, vul je de kom met de bulgur, leg je de verschillende garnituren erop en maak je het af met een paar scheutjes Aziatische zwarte pepersaus.

**Cette recette est de
ARDO**

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be