



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Miki Kristin Duerinck Leybaert](#) | ©Miki Kristin Duerinck Leybaert

Wok met pindasaus: glutenvrij en vegetarisch!

Ingrediënten

- 3 wortelen
- 1/2 bloemkool
- 200 g groene boontjes
- 300 g spitskool
- 1 ui
- 3 eetlepels kokosolie, extra virgin Amanprana
- 3 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels kerriepoeder
- Amanprana Orac Botanico mix, mild

Extra info

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

50 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van wok met pindasaus: glutenvrij en vegetarisch!

Bereiding

1. Schil de wortelen. Snijd de wortelen in reepjes en de bloemkool in schijfjes. Breek de boontjes doormidden. Snijd de spitskool fijn. Pel en snipper de ui.
2. Breng water aan de kook, voeg de boontjes toe en kook ze beetgaar. Giet ze af.
3. Verwarm 2 eetlepels kokosvet in de wok, voeg de wortelen toe en roerbak ze tot ze beetgaar zijn.
4. Voeg de bloemkool toe en roerbak ze mee. Voeg 5 minuten later ook de spitskool toe.
5. Verwarm intussen 2dl water en los de pindakaas erin op.
6. Verhit de rest van het kokosvet in een andere pan en bak de ui aan.
7. Voeg de pindasaus, het kerriepoeder en de gare boontjes bij de groenten. Kruid met Orac Botanico mix.
8. Strooi de gebakken ui over het gerecht.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)