



Japanse boerenkool schotel met dikke Udon noedels

Boerenkool met sesam zijn
puur voedsel voor je
botstelsel. Ieder hapje is

een "feestje voor je botten". Dit is omdat er zowel in boerenkool maar óók in sesamzaad erg veel calcium zit. Bovendien is dit gerecht niet alleen een feestje voor je botten, maar ook een feestje voor je smaakpapillen ! Zeker als je er ook de Japanse gegrilde paddenstoelen bij maakt. De ingrediënten zijn makkelijk verkrijgbaar, de meeste liggen gewoon bij de exotische afdeling van Appie Heijn.

Nodig voor ca 3 a 4 personen

- 300 a 350 gram boerenkool, zonder harde stengels. En fijn gesneden. Je kunt verse bladeren kopen en het zelf snijden. OF een zak voorgesneden biologische boerenkool.
- 2 a 3 eetlepels sesamzaad
- 1 eetlepel japanse sojasaus
- 1 eetlepel mirin
- 1/2^e theelepel aromatische sesamolie
- (Keltisch) zeezout
- Dunne plakjes roze ingelegde gember (gari) voor erbij

+Een vijzel

+een kleine wok of andere pan met dikke bodem

+2 pakken 'Dikke Udon noedels'

Bereiden :

1. Doe water in een pan, en doe er zoveel zout bij dat het naar zeewater smaakt. Dus je roert en roert en proeft via een theelepeltje of het naar zout zeewater smaakt.
2. Doe het vuur eronder áán en laat het water koken.
3. Doe de gesneden boerenkool blaadjes erin.
4. Kook het ca 10 minuten

5. Ondertussen ga je de sesamzaadjes fijn stampen, het beste doe je dit in een vijzel. Stamp ze net zo lang tot ze op 'grof zand' lijken.
6. Ga dan dit gestampte sesamzaad even roosteren, doe dit ZONDER vet in een klein koekenpannetje. Blijf het heen-en-weer bewegen, tot het lekker geurt.
7. Zet apart.
8. Doe in de wok (of pan) de sojasaus, de mirin, de geroosterde sesamzaad en de sesamolie.
9. Roer dit door elkaar, giet de boerenkool af.
10. Druk het even in de zeef tot het niet meer kletsnat is
11. Doe het bij het sojasaus-mengsel.
12. Zet Apart.
13. Doe als laatste de Udon Noedels in de wok/ dikke pan en roer en roer en roer, tot ze warm zijn
14. Meng nu alles bij elkaar, even goed roeren en,..
15. Dien het op in een mooie schaal
16. Geef iedereen er (evt) 1 gegrilde paddenstoel bij.
17. En een mini schaaltje roze ingelegde gember voor erbij

!! Eventueel kun je er dus de gegrilde paddenstoelen bij serveren, als je dat recept ook hebt gemaakt.

Eet smakelijk!

Met een hartelijke groet van Tienieke