



AZIATISCHE BOWL MET TEMPÉ

FASE 2

2 PERSONEN 30 MINUTEN BEREIDEN 15 MINUTEN IN DE OVEN



Ingrediënten

- ½ flespompoe in blokjes van 1 x 1 cm
- olijfolie, om te bakken
- 5 el sojasaus
- ½ rode chilipeper, in flinterdunne reepjes
- 200 g tempé, gegrild
- 100 g groene **asperges**
- 200 g **sugarsnaps**
- 3 el tahin (sesampasta)
- 1 limoen, sap
- 1 el extra vierge olijfolie
- 2 el wit sesamzaad
- 1 el zwart sesamzaad
- 50 g waterkers
- handje verse koriander, alleen de blaadjes

Ook nodig:

grillpan, bakpapier

Bereiden

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de pompoeblokjes over het papier en besprenkel ze met wat olijfolie. Bak de pompoe 15 minuten in de oven.
- 2 Meng in een kommetje de sojasaus, olijfolie en chilipeper.
- 3 Snij de tempé in plakken van ongeveer 0,5 centimeter en leg ze in de marinade. Zet apart.
- 4 Stoom of kook de asperges en de sugarsnaps in 8-10 minuten beetgaar.
- 5 Zet een grillpan op middelhoog vuur om voor te verwarmen.
- 6 Voor de dressing: meng in een bakje de tahin, het limoensap en de extra vierge olijfolie.
- 7 Gril de tempé 3 minuten aan weerszijden in de pan. Sprengel er wat witte sesamzaadjes over tijdens het grillen.
- 8 Dip een aantal pompoeblokjes zodra ze uit de oven komen in het zwarte sesamzaad.
- 9 Verdeel alles over twee borden en gaarneer met waterkers en koriander.