

# Japanse wokschotel met sugar snaps en champignons

Aantal personen: 4

$\frac{1}{2}$  ananas  
250 gram sugar snaps (of sperziebonen)  
250 gram champignons  
400 gram baby maïskolven uit blik  
230 gram bamboescheuten uit blik (optioneel)

## Pancoating

2 teentjes knoflook fijngehakt  
2 sjalotjes, gesnipperd  
Stukje verse gemberwortel van 5 cm, geschild en geraspt  
3 el Japanse sojasaus (suikervrij)  
Sap van  $\frac{1}{2}$  limoen  
1 rode verse peper, zonder zaadjes in fijne reepjes.

Snijd de uiteinden van de ananas en schil hem. Snijd in de lengte in vieren en verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snij de champignons in dunne plakjes en laat de maïskolven en bamboescheuten uitlekken.

Verhit de pancoating in de wok. Roerbak de knoflook en de sjalotjes in 2-3 minuten op matig vuur goudbruin. Laat de knoflook niet aanbranden, want dan wordt deze bitter. Voeg de ananas toe. Roerbak twee minuten mee, tot de blokjes aan de randen goudbruin kleuren. Voeg nu de champignons, sugarsnaps, maïskolven en de bamboescheuten toe. Wok alles kort op hoog vuur zodat de groenten gaar worden. Voeg de gember, de sojasaus, het limoensap en de chilipeper toe. Hussel alles goed door elkaar zodat alle groenten bedekt zijn met saus. Wok alles nog circa 1 minuut op hoog vuur.

Serveer met witte rijst of noedels.

