

Mix van oude granen met Rode kool, Pompoen en varkensvleesreepjes



Ingrediënten

Ingrediënten voor 10 porties:

1,2kg Ardo Mix van oude granen

300g Ardo Rode kool

300g Ardo Pompoen kubus 15x15 Bio.

200 g Ardo Edamame sojabonen

20g Ardo Kruidenmix op Aziatische wijze

800g Varkensvleesreepjes

Shot olijfolie

Witte wijnazijn

Sesamolie

Sumac

Peper en zout

Bereidingswijze

Als het gaat om gezonde en heerlijke maaltijdopties voor de foodservice en catering is dit Ardo ancient grain recept een fantastische keuze. Niet alleen zitten ze boordevol voedingsstoffen, maar ze vormen ook een unieke en smaakvolle basis voor allerlei gerechten. In dit recept gebruiken we de mix van oude granen van Ardo als basis, en combineren die met een mix van verse en smaakvolle ingrediënten, waaronder Ardo rode kool, pompoen in blokjes, Ardo edamame sojabonen en varkensvleesreepjes.

1. Roerbak in een grote pan de mix van oude granen in een scheutje olijfolie. Breng op smaak met zout, peper en wat sumac. Kook ongeveer 8-10 minuten, of tot de granen zacht en licht geroosterd zijn.
2. Bak in een andere pan de Pompoen kubus in blokjes in wat olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Kook ongeveer 8-10 minuten, of tot de Pompoen zacht en lichtbruin is.
3. Breng een pan water aan de kook en dompel de edamame sojabonen er kort in. Laat uitlekken en zet apart.
4. Verwarm in een aparte pan de rode kool en marineer met olijfolie, kruidenmix op Aziatische wijze, witte wijnazijn en wat sesamolie. Kook ongeveer 5-7 minuten, of tot de kool verwelkt is en doordrenkt met smaak.
5. Bak in een aparte pan de varkensvleesreepjes gaar en lichtbruin.
6. Leg om te monteren de Mix van oude granen op een grote schaal en leg daarop de rode kool, pompoen en edamame sojabonen. Schik de varkensvleesreepjes erop en garneer met extra sumac, peper en zout naar smaak.

Allergenen

Soy

Sesame



Kortom, dit recept voor oude granen met rode kool, blokjes butternut en varkensvleesreepjes is een heerlijke en voedzame optie voor de foodservice en catering. Het gebruikt Ardo's mix van granen als basis en combineert die met verse ingrediënten als Rode kool, Pompoen, edamame sojabonen en varkensvleesreepjes. Het gerecht is gekruid met een verscheidenheid aan kruiden en oliën, waardoor het smaakvol en goed afgerond is. Het recept is gemakkelijk te volgen en kan als een complete maaltijd worden opgediend. Dit recept is perfect voor wie op zoek is naar een gezonde, lekkere en unieke maaltijdoptie.